SOMMAIRE GENERAL DES 3 VOLUMES

VOLUME 1 SOMMAIRE

Un seul objectif : Votre Réussite.....page 4

CHAPITRE I Pour augmenter votre efficacité, organisez-vous 9

CHAPITRE II Aidez votre mémoire..... 27

CHAPITRE III Ce qu'il faut manger pour mieux retenir 37

CHAPITRE IV Comment augmenter l'efficacité de vos cours 55

CHAPITRE V Comment mieux étudier seul 73

CHAPITRE VI Technique pour développer votre mémoire des chiffres et des dates..... 97

Table des matières..... 111

VOLUME 2 SOMMAIRE

CHAPITRE VII Technique pour développer votre mémoire des textes .....page 3

CHAPITRE VIII Comment retenir une conférence sans prendre de note..... 13

CHAPITRE IX Comment utiliser vos différentes mémoires.. 25

CHAPITRE X Apprenez à lire plus vite et mieux..... 41

CHAPITRE XI Supprimez définitivement l'appréhension de l'examen, le trac, la tension nerveuse 71

Table des matières..... 103

VOLUME 3 SOMMAIRE

CHAPITRE XII La relaxopédie ou comment apprendre les yeux fermés .....page 3

CHAPITRE XIII Pour réussir votre examen : une technique d'avant-garde, la dynamique mentale..... 9

CHAPITRE XIV Si vous êtes émotif : la désensibilisation..... 23

CHAPITRE XV Des trucs faciles et méconnus..... 35

CHAPITRE XVI Apprenez le Ji-Jo, l'acuponcture manuelle.... 51

CHAPITRE XVII Plan d'action pour réussir 71

Une règle d'or 81

Table des matières..... 87

www.nicolaslevy.net

COMMENT RÉUSSIR VOS EXAMENS ET VOS ÉTUDES

Cette méthode est éditée par le

CENTRE EUROPEEN DE RECHERCHE POUR L'EFFICACITE PERSONNELLE

27 rue du Chêne vert 95540 MERY S/OISE

La loi du 11 mars 1957 interdit la reproduction par quelque procédé que ce soit. Toute contrefaçon serait sanctionnée par les articles 425 et suivants du code pénal. Tous droits réservés pour tous pays.

© CEREP 2me trimestre 1982

ISBN 2-904320-00-8

QUI SOMMES-NOUS ?

Créé en 1978, le C.E.R.E.P. (Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle) est composé d'une équipe de chercheurs spécialisés dans le développement de la personnalité et de l'efficacité.

Le but du C.E.R.E.P. est de chercher, analyser, expérimenter et diffuser des techniques, moyens ou méthodes qui permettent à l'homme de mieux vivre, de s'épanouir et d'atteindre les objectifs qu'il s'est fixés.

Le C.E.R.E.P. est né d'une volonté de diffuser à ceux qui le veulent des connaissances souvent jalousement gardées, ou divulguées à un petit nombre.

C'est pourquoi, vous découvrirez dans notre méthode "Comment réussir vos examens et vos études" des techniques qui vous seront très utiles après vos études dans la vie de tous les jours.

Parce qu'étudier ne s'arrête pas au premier jour de votre vie professionnelle, vous continuerez d'exploiter cette méthode et vous disposerez dans ce domaine d'une avance certaine.

Nous sommes en France le seul centre qui diffuse une méthode aussi complète et moderne.

En effet, nos experts se tiennent constamment au courant des dernières découvertes dans ce domaine de par le monde.

Chacun d'eux, dans sa spécialité, a formé des centaines de personnes en France ou en Europe. Leur expérience est large et d'une grande richesse.

Ce qui les distingue, c'est leur volonté constante de chercher ce qui existe de mieux, de l'expérimenter et de le divulguer dans un langage clair, de façon pratique et concrète.

Ces spécialistes ont été réunis pour vous.

Pour vous permettre d'atteindre les buts que vous vous êtes fixés pour votre épanouissement et votre bonheur.

C'est là, la raison d'être du Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle.

AVANT-PROPOS

UN SEUL OBJECTIF : VOTRE REUSSITE

La méthode C.E.R.E.P. n'est pas un roman, elle a été conçue dans un but précis, qui est de donner à l'étudiant toutes les chances de réussir ses études et ce en un minimum de temps.

Il ne s'agit pas d'un livre sur les études et les examens, mais bien d'un guide pratique qui vous enseigne tous les moyens pour les réussir.

La différence essentielle entre notre méthode et un livre, outre la rareté des informations que vous y trouverez est la <u>façon</u> de les assimiler et <u>surtout</u> leur <u>aspect pratique</u>.

Jusqu'à ce jour aucun enseignement de ce type n'existait en France. Les moyens qui sont utilisés pour obtenir le résultat que vous désirez donnent à cet entraînement une valeur extraordinaire et une aide toujours présente.

Vous trouverez dans la méthode C.E.R.E.P. des conseils simples que l'on vous a peut-être déjà donnés, c'est parcequ'ils sont efficaces. Vous y trouverez également des techniques dont vous ne connaissiez pas l'existence.

Ces moyens n'étaient connus jusqu'à ce jour que par quelques initiés (médecins, psychologues, entraîneurs sportifs, acteurs, etc...).

C'est l'objectif des auteurs que de les mettre à votre disposition.

La méthode C.E.R.E.P. constitue un complément indispensable à vos études.

Elle a été écrite dans un style simple et <u>direct</u> et ne contient que très peu de théorie, chaque page vous apporte quelque chose ; c'est pourquoi nous vous recommandons, pour en tirer tous les avantages, de ne pas la considérer comme un roman. Résistez à l'envie de la lire en entier d'un "seul coup".

Etudiez la chapitre par chapitre à raison d'un par jour et révisez les très régulièrement.

Regardez chaque détail, assurez-vous que vous avez bien assimilé avant de passer à la suite.

Faites <u>toujours</u> <u>vous-même</u> un résumé par écrit du chapitre que vous venez de lire (vous trouverez à cet effet une page blanche à la fin de chacun d'eux).

ENFIN, VOICI <u>LA PREMIERE RÉGLE</u> QUI VOUS FERA <u>REUSSIR</u>.
LE <u>RESPECT</u> DE CETTE REGLE EST <u>PRIMORDIAL</u>.
ELLE CONSTITUE <u>A ELLE SEULE</u> L'ELEMENT <u>FONDAMENTAL</u> DE VOTRE FUTUR SUCCES. ELLE EST LA PIERRE ANGULAIRE DE CETTE METHODE.
CETTE REGLE COMPORTE 3 POINTS PRINCIPAUX, VOICI LE PREMIER :

1 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENDREZ DANS CETTE METHODE.

Avant de regarder le 2ème point, réfléchissez quelques instants sur ce 1er point afin de bien comprendre son importance.

2 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENDREZ DANS CETTE METHODE.

3 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENDREZ DANS CETTE METHODE.

EXEMPLE DE PLAN DE TRAVAIL DU VOLUME 1

1ER JOUR : ETUDE DU 1ER CHAPITRE
2EME " : ETUDE DU 2EME "
3EME " : ETUDE DU 3EME "
4EME " : REVISION DES 1ER ET 2EME CHAPITRES
5EME " : ETUDE DU 4EME CHAPITRE
6EME " : ETUDE DU 5EME CHAPITRE
7EME " : RIEN
8EME " : REVISION DES 3EME ET 4EME CHAPITRES
9EME " : ETUDE DU 6EME CHAPITRE
10EME " : REVISION DU 5EME CHAPITRE
11EME " : REVISION DU 6EME CHAPITRE
12EME " : REVISION DES 1ER, 2EME, 3EME ET 4EME CHAPITRES
13EME " : REVISION DU 5EME CHAPITRE
14EME " : REVISION DU 6EME CHAPITRE

CHAQUE JOUR, VEILLEZ A METTRE EN APPLICATION CE QUE VOUS AVEZ ETUDIE.

CHAPITRE I

POUR AUGMENTER VOTRE EFFICACITÉ ORGANISEZ-VOUS

VOTRE LIEU DE TRAVAIL

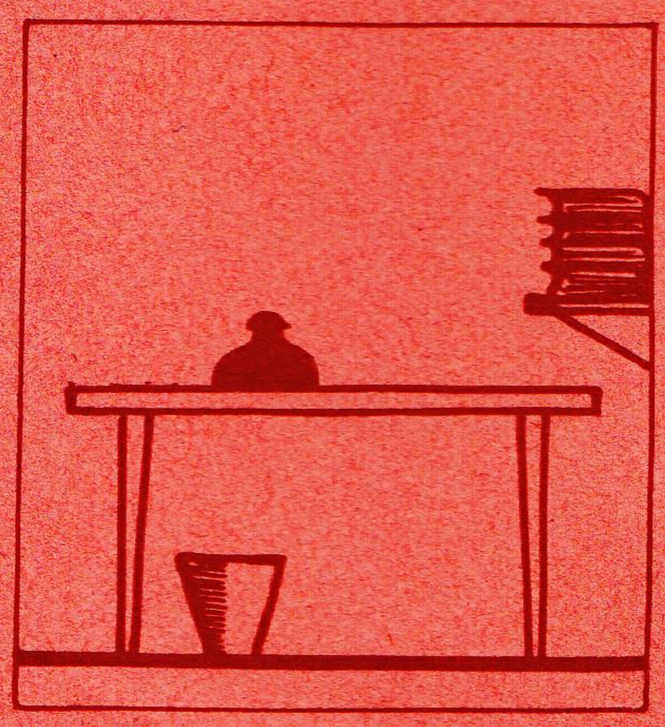
REGARDEZ D'UN OEIL CRITIQUE L'ENDROIT OU VOUS TRAVAILLEZ

- Est-il pratique ?
- Est-il bien éclairé ?
- Est-il agréable ?

Si vous avez la chance de disposer d'un lieu de travail personnel, profitez-en pour l'aménager rationnellement.

Il est nécessaire que l'endroit où vous travaillez soit bien organisé. Que vous ayez suffisamment de place pour ranger vos livres sans que ceux-ci encombrent inutilement votre bureau. Sinon, si vous le pouvez, construisez-vous quelques étagères supplémentaires.

non



oui

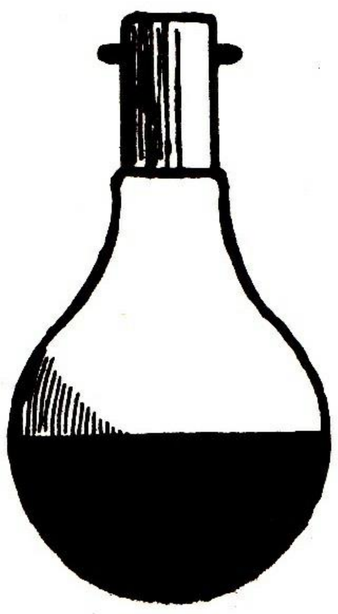
Le dessus de votre bureau ne doit pas être un espace de rangement. Lorsque vous avez fini une étude, votre planche de travail ne doit être encombrée par aucun livre ou cahier, elle doit être nette et propre.

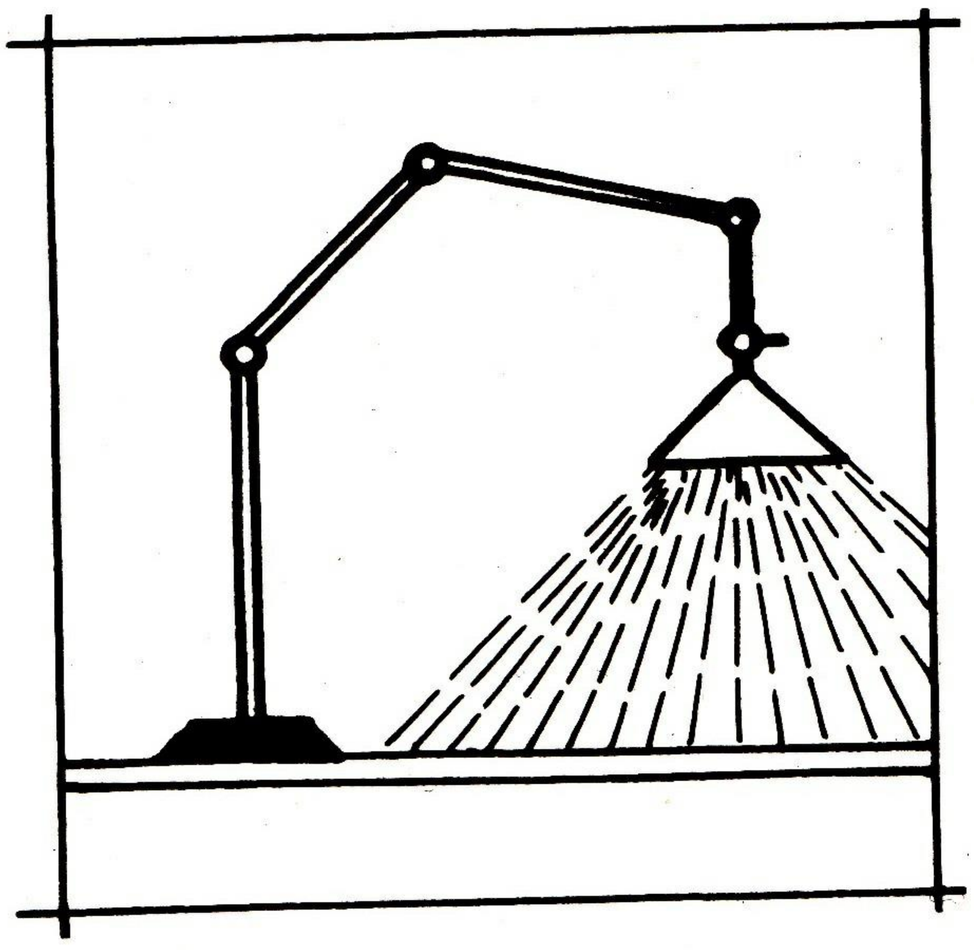
De préférence, orientez votre bureau de façon à avoir le dos au Nord lorsque vous travaillez et la fenêtre à gauche si vous êtes droitier.

NE NEGLIGEZ PAS VOTRE ECLAIRAGE

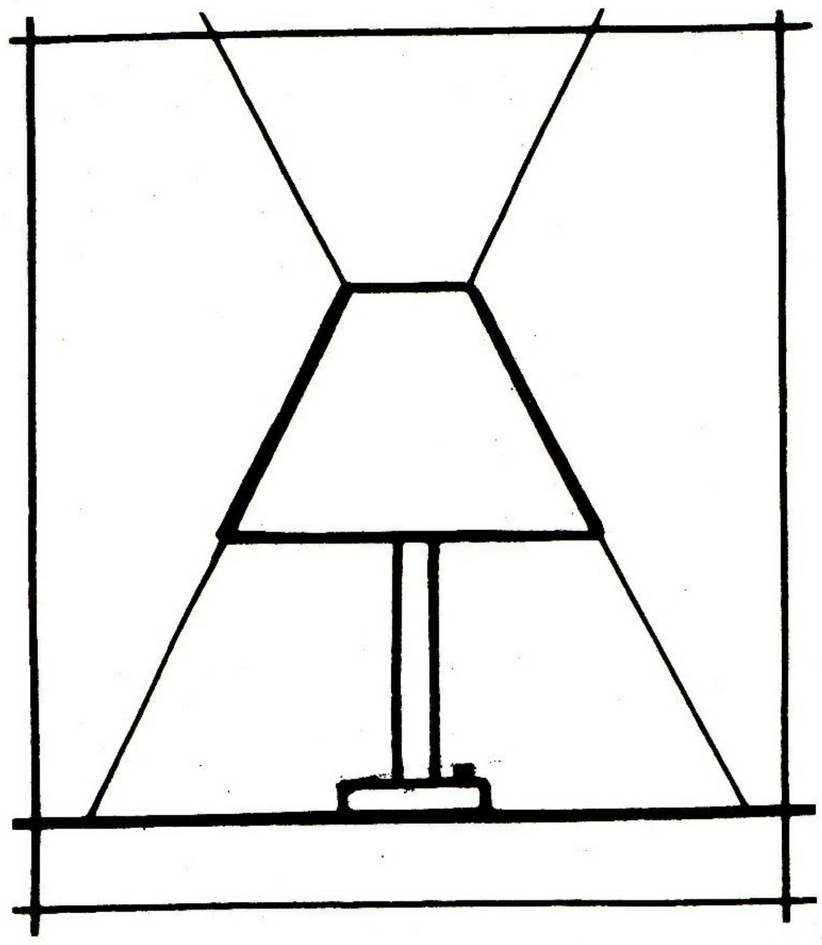
Il doit dispenser une clarté égale qui n'éblouisse pas. Vous vous éviterez fatigue et migraine.

Vous pouvez opter pour la lampe d'architecte (éclairage direct) mais dans ce cas choississez une lampe de 60 watts ou une lampe semi-argentée afin que l'éclairage ne soit pas trop direct.





Les lampes avec abat-jour posées sur un bureau ne donnent pas un éclairage satisfaisant car non uniforme.



VOTRE LIEU DE TRAVAIL DOIT ETRE ACCUEILLANT

Sans être fantaisiste, il n'y a aucune raison pour qu'il soit austère Il doit être confortable pour que vous vous y sentiez bien (à commencer par le siège).
Pour le rendre plus gai, vous pouvez jouer avec les couleurs.
Mais attention, il y a quelques notions à connaître. Notamment le symbolisme des couleurs dont voici un résumé:

- Le Rouge : symbole du feu, du sang, de la conquête, il excite le système nerveux.
-L'Orange : lié aux émotions, il sous-entend moins l'activité physique que le rouge et est plus accueillant, plus intime.
-Le Jaune : lumineux, il évoque la lumière, la richesse (matérielle et spirituelle). Il symbolise l'activité diurne. Corps et esprit sont "branchés" mais non stimulés et mobilisés comme par le rouge.
-Le Vert : suivant qu'il contient plus de jaune ou de bleu, c'est une couleur chaude ou froide. C'est la couleur de l'équilibre. Symbole de la paix, il calme le système nerveux. C'est la raison pour laquelle les tables de jeux, de billards ou de conférences sont vertes. La nature elle-même prodigue plus de vert ou de bleu que de couleurs excitantes.

-Le Bleu : couleur froide, il exprime le calme, le repos, la relaxation. Il est associé à la nuit, au sommeil.

-L'Indigo et le violet : si la part du bleu prévaut, le violet est le symbole de l'union de l'homme et du sacré. Si c'est la part du rouge qui prédomine, c'est la puissance du règne terrestre (pourpre des rois, toque des juges).

De plus, la température des couleurs doit être utilisée à bon escient. Le bleu, le vert et le violet sont des couleurs froides et calmantes. Les couleurs chaudes se voient de plus loin, attirent plus l'oeil que les couleurs froides.

Il faut en tenir compte.

Si vous posez un livre sur une planche de travail rouge vif, il vous sera difficile de vous concentrer sur votre lecture. La raison en est que la couleur environnante attirerait sans cesse votre regard tout en excitant votre système nerveux.

Il est donc indispensable que les couleurs qui se trouvent dans votre champ visuel lorsque vous travaillez soient froides ou relativement neutres : blanc, bleu, beige, jaune très pâle (mat et non brillant), marron, vert. On peut, bien sûr, multiplier les possibilités en utilisant toutes les variantes de chacune de ces couleurs du plus clair au plus foncé.

AYEZ DE L'ORDRE

Travaillez avec soin et vous gagnerez du temps. Etre soigneux vous épargnera bien des désagréments et erreurs. L'à peu près vous fera souvent perdre du temps en vous obligeant à rechercher une deuxième fois, à revenir en arrière, à recommencer votre travail.

Avoir de l'ordre c'est économiser ses forces et son temps.
"L'ordre enseigne à gagner du temps" a écrit Goethe.

Fixez à chaque objet de votre matériel de travail une place bien déterminée. Ne croyez pas qu'il s'agisse de "maniaquerie" de notre part, il ne s'agit que d'efficacité.

Lorsque vous êtes tout entier dans une étude, concentré dans votre travail, votre attention est à son maximum. Supposons qu'à ce moment précis, vous ayez besoin simplement d'une règle, d'une gomme ou d'un taille-crayons. Si vous savez exactement où il se trouve vous tendez la main, vous le prenez et votre concentration sur votre travail est restée égale. Imaginez maintenant, le même scénario, vous tendez la main et ... rien. Vous interrompez votre étude, vous cherchez, vous réfléchissez à ce que vous avez bien pu en faire, vous vous énervez etc... etc... Quand vous reprendrez votre travail, il se sera passé 1 ou 10 minutes qui vous auront fait perdre toute votre concentration et çà, c'est vraiment dommage.

Prenez note exactement de la place de chaque instrument de votre travail afin que la recherche soit quasi automatique, sans réflexion ni attention nécessaire.

Dans le même ordre d'idées, rangez ensemble les objets de même nature. Il sera plus facile de vous rappeler où ils se trouvent.

Lorsque vous tenez un objet en main ne le posez pas n'importe où sans y faire attention. Sinon, lorsque 5 minutes plus tard vous voudrez vous en servir, il aura disparu. Vous serez incapable de vous rappeler l'endroit où vous l'avez laissé.

Avoir de l'ordre, c'est aussi présenter ses devoirs de façon impeccable. C'est en fait prendre l'habitude de les présenter sous la forme qu'ils devront avoir le Jour J.

IL EN EST DE MEME POUR LES BROUILLONS

Que d'erreurs idiotes faites à cause d'une confusion de lignes ou de chiffres en recopiant un brouillon quasiment illisible. Surtout à l'examen, moment où le candidat ajoute à son désordre personnel la nervosité et le trac. Et plus le candidat sera "désordre", plus il s'énervera de ne pas se relire ou de ne pas retrouver sa gomme ou de manquer de temps et bien sûr plus il s'énervera, plus il aura de chances de se tromper.

Faire bien prend à peine plus de temps que faire mal.

VOTRE CERVEAU

FAITES LA CHASSE AUX "IL FAUT QUE"

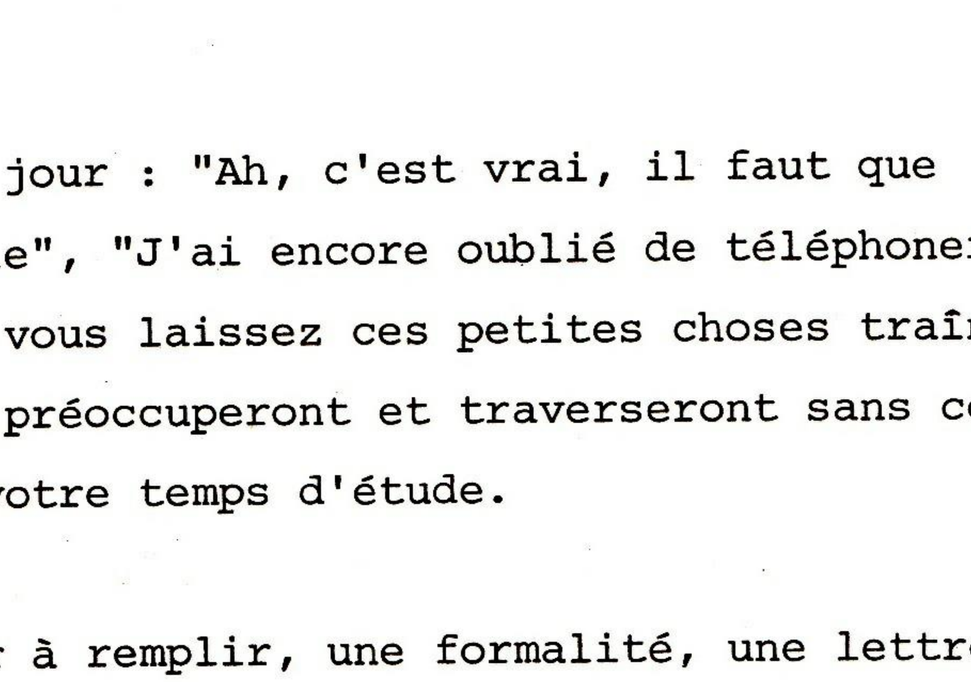
En effet, beaucoup de gens inorganisés ne savent pas, dans la journée, quand ils vont trouver un moment à consacrer à leur étude et toute la journée ils se répètent : "Il faut que je me trouve un moment, il faut que j'essaye de trouver un moment" etc...

Débarrassez votre esprit des tracas journaliers : lettres à écrire, coups de téléphone à donner, papiers divers à remplir. Ces petites choses de la vie courante vous embarrassent inutilement l'esprit.

Ne vous répétez pas chaque jour : "Ah, c'est vrai, il faut que j'écrive à l'Oncle Théophile", "J'ai encore oublié de téléphoner à Tante Marthe", etc... Si vous laissez ces petites choses traîner quelques jours, elles vous préoccuperont et traverseront sans cesse votre esprit même pendant votre temps d'étude.

Dès que vous avez un papier à remplir, une formalité, une lettre à écrire, un coup de fil à donner, faites-le.

Ou bien prenez votre agenda et notez : tel jour téléphoner ou écrire à X. Ainsi vous n'avez plus à vous en préoccuper jusqu'au jour dit.



Il est réellement dommage de voir le nombre de personnes qui s'occupent l'esprit inutilement de choses à faire qu'elles repoussent sans arrêt au lendemain et auxquelles elles pensent sans cesse. Si elles consacraient,à les faire réellement, le temps qu'elles mettent à y penser, elles dépenseraient beaucoup moins d'énergie et auraient l'esprit beaucoup plus libre.

ISOLEZ-VOUS ET DETENDEZ-VOUS

Pour bien mémoriser il faut faire le calme en soi, il faut aussi le faire autour de soi. On peut lire un ouvrage, une revue avec la radio ou la télévision allumée,avec du bruit autour de soi, mais lorsque l'on veut véritablement enregistrer de façon durable des informations, il faut savoir s'isoler.

Pour étudier : isolez-vous, installez-vous confortablement et détendez-vous.

NE TOLEREZ PAS QUE L'ON VOUS DERANGE

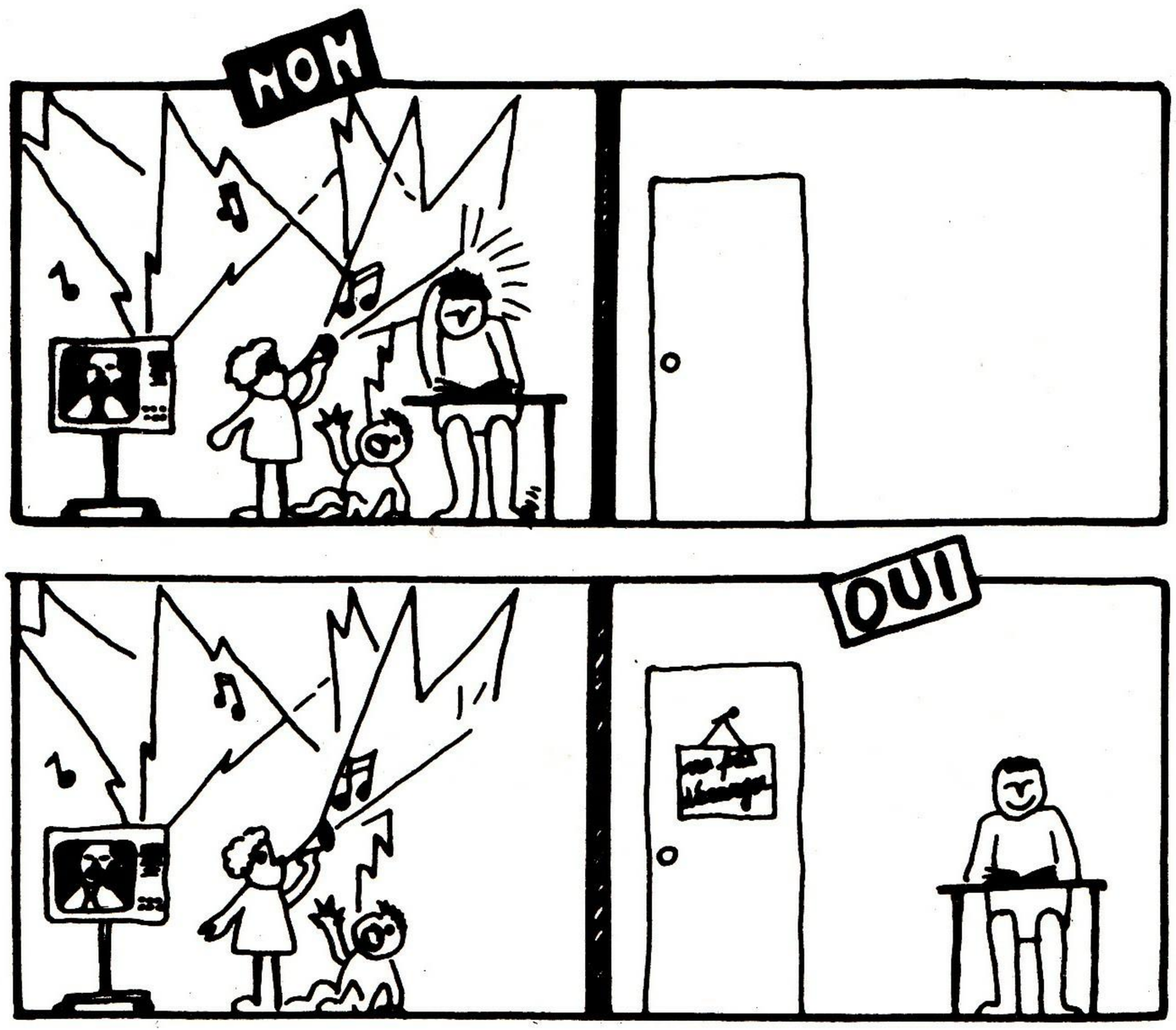
Si vous êtes marié (e) et avez des enfants, si vous vivez en famille, deux précautions sont à prendre : prévenez votre entourage de votre décision ainsi que de l'heure que vous avez fixée pour votre étude.

Ne tolérez pas que l'on vous dérange.

Ce moment vous appartient, il est pour vous, pour la réussite de votre examen.

A la limite débranchez votre téléphone.

En fait, prévenez votre entourage que pendant ...X temps vous n'êtes pas là et qu'ils doivent agir comme si vous étiez absent (e).



VOTRE TEMPS

FIXEZ-VOUS UN MOMENT POUR VOTRE ETUDE ET RESPECTEZ-LE

Il est tout à fait souhaitable que vous vous organisiez pour étudier chaque jour à la même heure. Ainsi vous créez une très bonne habitude. Plus encore, vous conditionnez jour après jour votre cerveau à être attentif et ouvert à l'étude à un moment X.

Pour vous aider à trouver ce moment, revoyez l'emploi du temps d'une de vos semaines habituelles. Cherchez l'heure à laquelle vous serez libre tous les jours.

Certaines personnes étudient mieux le matin, d'autres le soir, il n'y a pas de règle stricte en ce domaine. Il faut que vous trouviez le moment qui vous convient le mieux. Ce sera peut-être de 6H à 8H du matin, mais attention à ne pas réduire votre temps de sommeil,vous en subiriez un jour ou l'autre les conséquences.

Avant de continuer votre lecture, notez ici le moment auquel vous avez décidé d'étudier. Chaque jour, j'étudierai de ..... à ..... heure.

SOYEZ FERME

Outre l'avantage sur le plan de l'organisation matérielle que cela apporte, ce principe vous libérera l'esprit durant le reste de la journée.

Attention, soyez ferme. Si vous avez décidé d'étudier tous les jours de 17H 30 à 19H 30, tenez-vous y rigoureusement. Et ne changez pas cette heure toutes les semaines.

Vous saurez que vous faites parti de ceux qui gagnent lorsque vous serez capable d'arrêter la télévision au beau milieu d'un film passionnant ou de votre feuilleton préféré simplement parceque c'est l'heure que vous vous êtes fixée pour étudier. Et quels que soient les événements cette heure est immuable.

Ceci ne vous empêchera pas si vous êtes libre à une autre heure de la journée de vous consacrer à votre étude (en plus).

N'ATTENDEZ PAS

Beaucoup d'étudiants repoussent sans cesse leur étude. Puis voyant l'échéance arriver y consacrent des heures et des heures d'affilée. Cette façon de procéder diminue considérablement la valeur de leur travail. Il est préférable d'étudier 1 heure par jour qu'un après-midi entier par semaine.

Plus on attend, plus le travail s'accumule et plus il semble difficile et fastidieux. Il est bon de vous fixer un délai d'exécution pour le travail qui ne vous plait guère et si cela est possible de répartir cette tâche en plusieures étapes avec, chacune une date limite de réalisation. Vous divisez ainsi la difficulté et gardez plus facilement votre motivation intacte en enregistrant des petites victoires successives à la fin de chaque étape. L'exécution totale et finale de ce travail vous paraîtra moins lointaine et plus facile à atteindre.

S'il s'agit de tâches relativement courtes, n'entamez pas plusieures besognes à la fois. Poursuivez jusqu'à son terme celle que vous avez commencée.
Toute dispersion met à contribution l'attention et la mémoire et leur inflige un effort inutile.

Vérifiez chaque travail terminé.

Après l'avoir mené à bien, il vous faut en récapituler (mentalement) les phases successives et vous assurer que toutes répondent bien aux exigences imposées.

Contrôlez l'ensemble et enfin posez-vous la question finale : "Est-ce bien ainsi ?".

Si vous avez un doute et que vous êtes capable de répondre : "NON, ce n'est pas vraiment bien ainsi". BRAVO vous êtes sur le chemin du succès.

UTILISEZ LES TEMPS MORTS

Pour vous rendre à votre école ou à votre travail, vous empruntez peut-être les transports en commun. Pourquoi ne pas utiliser ce temps pour réviser.

Les temps morts c'est aussi les attentes. Lorsque vous êtes obligé d'attendre un papier dans une organisation administrative, lorsque vous attendez l'autobus, pourquoi ne pas en profiter pour revoir mentalement votre étude de la veille.

Calculons un peu : en supposant un trajet de 30 minutes aller et 30 minutes retour, cela fait 1 heure par jour. Soit en moyenne 22 heures par mois.

Si vous n'avez pas de trajet pour vous rendre à votre travail ou si vous l'effectuez en voiture, il vous est peut-être possible de trouver 1/4 heure sur votre temps de déjeuner. En cherchant un peu, vous trouverez certainement d'autres 1/4 heure disponibles dans une journée.

Bien sûr toutes les conditions de confort et d'isolement ne sont pas réunies. Mais sans parler d'une étude approfondie, on peut simplement réviser. De toutes façons, cela s'ajoute à votre étude journalière.

Dans la vie, il n'y a que les résultats qui comptent.

Parce qu'il n'y a que les résultats qui font le succès ou l'échec.

Vous pouvez travailler beaucoup en ne ménageant ni votre temps ni votre peine et pourtant ne pas aboutir à grand chose.

Car il ne s'agit pas seulement de travailler encore faut-il le faire BIEN et de la bonne façon °

° *Le but de cette méthode est de vous y aider encore faut-il bien sûr que vous en appliquiez les conseils et principes.*

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.
REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MEME
UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS
N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

CETTE METHODE A ETE ELABOREE POUR VOUS ASSURER LE SUCCES.
ELLE EST DEPOUILLEE DE TOUTE THEORIE INUTILE.
SUIVEZ ATTENTIVEMENT LES CONSEILS ET PRINCIPES QU'ELLE CONTIENT
EN RESPECTANT SA PROGRESSIVITE.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

VOTRE RÉSUME
DE CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE I

POUR AUGMENTER VOTRE EFFICACITE, ORGANISEZ-VOUS

- AMENAGEZ VOTRE LIEU DE TRAVAIL
- AYEZ DE L'ORDRE DANS VOS AFFAIRES
- AYEZ DE L'ORDRE DANS VOTRE TRAVAIL
- FAITES LA CHASSE AUX "IL FAUT QUE"
- ISOLEZ-VOUS POUR ETUDIER
- NE TOLEREZ PAS QUE L'ON VOUS DERANGE
- FIXEZ-VOUS UN MOMENT POUR VOTRE ETUDE ET RESPECTEZ-LE
- NE FAITES PAS PLUSIEURES CHOSES EN MEME TEMPS
- NE LAISSEZ PAS LE TRAVAIL S'ACCUMULER
- VERIFIEZ CHAQUE TRAVAIL TERMINE
- UTILISEZ LES TEMPS MORTS.

CHAPITRE II

AIDEZ VOTRE MÉMOIRE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le cerveau est le siège de la mémoire. Pour obtenir une bonne mémoire, il faut assurer le bon fonctionnement du cerveau.

Les cellules nerveuses qui constituent le cerveau ont besoin d'oxygène et de diverses substances. Elles ont aussi besoin d'éliminer les déchets qui résultent de leur activité. C'est le sang qui va se charger de ces fonctions.

C'est pourquoi, il est nécessaire d'obtenir une composition correcte du sang qui va assurer l'irrigation du cerveau. Pour cela, il est indispensable d'avoir un apport d'oxygène suffisant, un bon fonctionnement des divers organes (foie, reins) ainsi qu'une alimentation appropriée (1). Il s'agit d'un ensemble de fonctions de l'organisme.

Si le corps est en bonne santé, si l'alimentation, ainsi que tous les apports que nous lui fournissons sont sains, de qualité et surtout équilibrés, notre corps et notre esprit pourront donner le maximum de leurs possibilités.

La composition du sang et donc la richesse de ce dernier contribueront à l'obtention d'une bonne mémoire.

(1) Vous trouverez à ce sujet des conseils pratiques dans les prochains chapitres.

La mauvaise mémoire aussi bien que les maladies de coeur ont souvent les mêmes origines : le dérèglement de nos centres régulateurs cérébraux. La cause en est souvent une mauvaise hygiène générale psychique aussi bien que physique, la fatigue, l'absence d'une activité physique et d'une alimentation équilibrée.

Il n'y a pas un corps et un esprit mais il y a un ensemble.
L'un et l'autre sont étroitement liés. Notre état physique a immanquablement des répercussions sur notre psychisme et notre moral et inversement.

"Essayez donc d'écrire un poème pendant une crise de foie !!!".

LE REPOS

Il est recommandé d'avoir une vie aussi régulière que possible et un sommeil suffisant pour qu'il soit réparateur. L'étudiant a besoin en moyenne de 8 à 9 heures de sommeil par jour. Cette durée doit être considérée comme un minimum et ne doit être réduite qu'exceptionnellement.

Le sommeil est à l'homme ce que le remontage est à la pendule.

Orientez de préférence votre lit les pieds au Sud, la tête au Nord. Le magnétisme terrestre influence notre organisme et il a été démontré que l'on dort mieux dans la position indiquée ci-dessus.

Attention à la fatigue en général (1). Attention également à vos yeux. L'oeil est un organe extrêmement précieux pour l'étudiant et auquel vous devez une attention particulière. Une fatigue oculaire contribue de manière importante à la fatigue générale et aux difficultés d'attention.

- Faites vérifier régulièrement votre vue.
- Dès que vous ressentez la fatigue, reposez-vous (2).
- Donnez régulièrement des bains décongestionnants et relaxants à vos yeux : (eau tiède dans une oeillère), soit avec un produit adapté que vous trouverez en pharmacie ;
  soit, laver les yeux et laisser sur chaque oeil une compresse imprégnée d'une infusion de bleuets des moissons (3), 40 g. de fleurs pour un litre d'eau bouillante à laisser infuser 10 minutes. Cette dernière solution vous reviendra bien moins cher tout en étant aussi efficace.

MEFIEZ-VOUS

Les produits pour dormir, calmer ou exciter (somnifères, hypnotiques, calmants, euphorisants) sont tous dangereux.

(1) Vous trouverez à ce sujet des conseils pratiques dans les prochains chapitres.
(2) Des exercices de relaxation oculaire vous sont indiqués plus loin.
(3) Se les procurer chez un herboriste.

On ne doit y avoir recours que sous contrôle médical et d'une manière passagère pour retrouver les fonctions normales de notre organisme. Les alcools, surtout les digestifs sont nocifs pour le corps comme pour l'esprit. L. BINET a démontré que lorsque l'on met de la nicotine dans l'eau d'un aquarium les poissons perdaient la mémoire. Il ne s'agit pas pour nous de vous dire : ne fumez plus, ne buvez plus etc... mais plutôt de vous mettre en garde contre des produits pouvant gêner le bon fonctionnement de l'organisme en général et de la mémoire en particulier.

LES POTIONS MAGIQUES

Pour passer un examen, certains candidats ont recours à des médicaments qui leur ont été indiqués par un ami ou une connaissance.

Méfiez-vous comme de la peste de ces potions magiques

Il se peut que certaines personnes, sur avis d'un médecin qui les connaissait bien (et nous insistons sur ce dernier point), aient effectivement eu besoin d'absorber un médicament pour passer un examen. D'ailleurs tous les médecins vous le diront, il faut s'y

prendre au moins un mois à l'avance afin d'établir la dose exacte qui convient à chacun. Un calmant, pris à la dose de 1/2 comprimé peut provoquer simplement un état de détente et de calme chez une personne. Le même calmant pris exactement à la même dose peut provoquer chez une autre personne, un état de somnolence tel, qu'elle se trouve totalement incapable de faire quoi que ce soit.

En conclusion, sauf sur avis médical, ne prenez jamais rien dans de domaine.

Cela peut :

- ou bien ne rien vous faire si la dose n'est pas appropriée à vos habitudes et à votre organisme ;
- ou bien provoquer ce que vous souhaitez mais avec tant d'excès que cela sera pour vous une véritable catastrophe.

Utilisez plutôt des moyens naturels et beaucoup plus efficaces tels que : la relaxation dirigée (4) et la dynamique mentale (4) qui ont été spécialement mis au point pour le jour de l'examen.

(4) voir ce chapitre.

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.
REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MEME
UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS
N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

CETTE METHODE A ETE ELABOREE POUR VOUS ASSURER LE SUCCES.
ELLE EST DEPOUILLEE DE TOUTE THEORIE INUTILE.
SUIVEZ ATTENTIVEMENT LES CONSEILS ET PRINCIPES QU'ELLE CONTIENT
EN RESPECTANT SA PROGRESSIVITE.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE II

AIDEZ VOTRE MEMOIRE

- POUR UNE BONNE MEMOIRE, SOYEZ EN FORME

- RESPECTEZ LE BESOIN DE SOMMEIL DE VOTRE ORGANISME

- PRENEZ SOIN DE VOS YEUX

- EVITEZ LES EXCITANTS ET LES CALMANTS

- MODEREZ LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE TABAC

- MEFIEZ-VOUS DES "POTIONS MAGIQUES" POUR PASSER VOTRE EXAMEN

- SAUF SUR PRESCRIPTION MEDICALE, EVITEZ LE RECOURS A DES MEDICAMENTS.

CHAPITRE III

CE QU'IL FAUT MANGER POUR MIEUX RETENIR

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE COTE

Lorsque l'on veut atteindre un objectif, en l'occurence réussir un examen, il faut, comme l'on dit, "mettre toutes les chances de son côté". Ce chapitre sur l'alimentation n'a pas d'autre but. Une alimentation équilibrée et se référant aux conseils que nous vous donnons,pourra constituer une aide supplémentaire non négligeable.

Surtout si l'on songe que tout travail intellectuel n'est que le résultat d'une énergie calorifique transformée en énergie électrique. Et c'est de la nutrition seule que dépend la somme d'énergie.

Il faut également savoir que les cellules de notre corps sont en continuel renouvellement (à l'exception des cellules nerveuses qui ne se renouvellent jamais, aussi faut-il les entretenir avec soin), la substance des cellules neuves ne peut venir d'une autre source que de notre alimentation.

DES ELEMENTS INDISPENSABLES : CALCIUM ET PHOSPHORE

Le cerveau consomme beaucoup de calcium et de phosphore.
Il est nécessaire, surtout pour ceux qui doivent étudier, que la ration alimentaire soit suffisamment riche en calcium et en phosphore. Un déficit en calcium ou en phosphore est la cause de crampes, d'angoisse, de nervosité et d'insomnies. L'apport de ces deux éléments doit être équilibré. Le rapport calcium/phosphore doit, chez l'adulte, être voisin de 1, c'est-à-dire autant de calcium que de phosphore.

OU EN TROUVER ?

Lait et fromage

Le rapport calcium/phosphore est approximativement égal à 1 dans le lait et ses dérivés. Lait et fromage sont donc des aliments de choix pour le travailleur intellectuel.

Pour les personnes qui digèrent mal le lait à l'état liquide, on peut le consommer en poudre additionnée à d'autres aliments. C'est d'ailleurs sous cette forme (en poudre) qu'il offre la plus haute teneur en calcium et en phosphore.

Il faut de préférence rechercher les fromages à faible pourcentage de matières grasses ainsi que les fromages à pâte dure (gruyère, cantal) plutôt que les fromages à pâte molle (camembert, brie).

L'oeuf

L'oeuf est également un excellent aliment, le jaune en particulier. Il constitue un très bon aliment-médicament en cas de fatigue ou de surmenage intellectuel.

Germe de blé

Le germe de blé tout comme l'oeuf est un aliment cérébral important. En plus des vitamines qu'il apporte, il renferme de la phytine qui est un produit phosphoré organique riche en phosphore et en magnésium. Son action est bienfaisante dans les cas de surmenage intellectuel ou de perte de mémoire. Sa seule contre-indication est l'hypertension artérielle. Les adultes peuvent en prendre 2 à 3 cuillérées à dessert par jour (il est plus facile de le consommer sous forme de paillettes).

Noix, noisettes, amandes

Les noix, noisettes et amandes renferment une forte proportion de calcium et de phosphore. Ces fruits étant relativement peu digestes, il est recommandé de bien les mastiquer. Ils peuvent être contre-indiqués pour certaines personnes souffrant du foie ou atteintes d'ulcères, ainsi que pour les personnes sensibles aux aphtes.

Poisson

Le poisson, surtout de mer, contient une forte proportion de phosphore. C'est un aliment idéal pour le travail intellectuel et tout particulièrement pour les troubles de la mémoire. Le poisson apporte également une quantité intéressante de calcium. On absorbe autant de calcium avec 100 grs de poisson qu'avec 500 grs de viande de boeuf.

Viande

En ce qui concerne la viande, on préfèrera la viande de boeuf et les abats, foie, ris de veau, cervelles, rognons. C'est une erreur très commune de penser qu'il faut manger beaucoup de viande.

Magnésium

Il faut aussi noter le rôle important du magnésium. Le besoin en magnésium d'un individu est en moyenne de 0,60 g par jour. Rappelons que le Pr RICHET a déploré son absence dans le régime du Parisien moyen. Pourtant, ce magnésium assure la vitalité du cerveau. On en trouve notamment dans le pain complet, le germe de blé et le sel marin non raffiné, le chocolat, les légumes verts, les dattes, abricots, miel, oranges, poires, pêches, carottes, betteraves et haricots verts.

Se trouve également dans : figues sèches, fruits secs, céréales, épinards, choux, poireaux, laitues, haricots nouveaux, céleris, oignons, raisins, fraises, prunes, framboises, beurre.

ATTENTION A CERTAINS ALIMENTS

Certains aliments non seulement n'apportent pas de calcium à l'organisme mais en enlèvent. Sans pour autant supprimer totalement ces aliments de nos menus, il est recommandé de ne pas en consommer avec excès. Ce sont surtout les viandes grasses, les graisses, sucres, fruits acides et certains légumes comme le cresson, l'aubergine, l'oseille ; les boissons acides et la limonade. Les menus excessivement végétariens et notamment ceux qui renferment un excès de pommes de terre réduisent l'absorption du calcium au niveau de l'intestin.

LES VITAMINES DE LA MEMOIRE

Il faut veiller à un apport correct des vitamines telles que les vitamines B, D, PP.

Des expériences ont montré que l'absence de vitamines B peut provoquer une forte tension nerveuse ainsi que des spasmes musculaires. L'absence de vitamines D prédispose à la carie dentaire et peut provoquer des troubles d'assimilation du calcium et du phosphore. L'absence de vitamines PP provoque une maladie que l'on appelle la pélagre et qui se manifeste et s'annonce par la tristesse, la perte de mémoire, l'insomnie et des troubles du caractère.

On trouve *la vitamine B* dans le germe de blé, la levure de bière, les noix, les noisettes, le yaourt, l'oeuf et le riz complet pour la vitamine B 12 qui est anti-anémique.

On trouve plus particulièrement *la vitamine D* dans les poissons de mer, le cacao et surtout dans les huiles de foie de poisson (1) (thon, flétan, morue) et également dans l'huile d'olive.

On trouve *la vitamine PP* dans la levure de bière, la farine de blé entière, le foie, la carotte, la pomme de terre et le poisson.

(1) On trouve de l'huile de foie de poisson en gélules (sans goût).

LES AUTRES VITAMINES NE SONT PAS A NEGLIGER

La vitamine A contribue au maintien de la bonne acuité visuelle.
On en trouve dans les légumes verts, la carotte, le jaune d'oeuf, les fruits, le foie et en quantité considérable dans les huiles de foie de poissons.

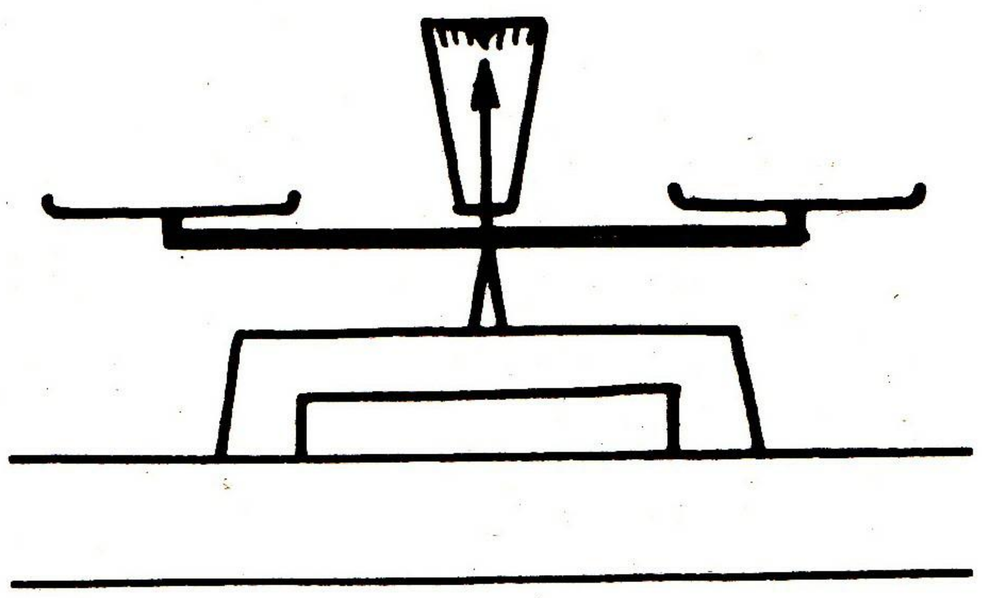
La vitamine C constitue un puissant tonique général et est préventive de tous les états de fatigue et de surmenage.
On en trouve notamment dans l'orange, le citron, la mandarine, le poivron et toutes les salades vertes.

La levure de bière est un aliment exceptionnel. Elle contient 50 % de protéines, 14 sels minéraux, 17 vitamines et notamment une forte proportion de vitamine B. Elle renferme également tous les acides aminés indispensables à la vie. La levure de bière constitue un excellent aliment cérébral. On pourra en consommer à chaque repas mélangée à la salade, à un légume ou encore dans un potage à la dose d'une cuillérée à café ou deux pour les adultes.

Il est particulièrement recommandé de se procurer la levure de bière dans les maisons de produits naturels ou de régime. La levure de bière traitée perd environ 70 % de ses vitamines.

RESPECTEZ UN EQUILIBRE

Une alimentation même si elle doit contribuer à atteindre votre objectif, n'en doit pas moins demeurer une alimentation équilibrée. C'est-à-dire que vous devrez éviter les excès. Il serait dommageable pour votre santé de consommer un kilo de chocolat par jour sous prétexte que ce dernier contient de la théobromine qui est un tonique du système nerveux et du coeur.



Orientez votre alimentation dans le sens qui vous intéresse,plutôt que de suivre un régime strict. Si vous êtes actuellement obligé de suivre un régime alimentaire ou que certains aliments que nous vous conseillons vous sont interdits, respectez votre régime ou prenez conseil auprès de votre médecin.

LISTE DES ALIMENTS CONSEILLES :

Symboles :

xxx : particulièrement recommandé
xx : très bon
x : bon.

---

xxx - Lait
xxx - Fromage blanc
xxx - Yaourt
xxx - Fromage à pâte dure (gruyère, cantal, hollande, etc...)
xxx - Oeufs
xxx - Germe de blé
xxx - Levure de bière
xxx - Persil
xxx - Poisson de mer
xxx - Huiles de foie de poissons (thon, flétan, morue)
xxx - Carottes
xx - Fromage à pâte molle (camembert, brie, etc...)
xx - Farine de blé entière
xx - Noix, noisettes, amandes
xx - Pain complet
xx - Chocolat, cacao
xx - Légumes verts
x - Sel marin non raffiné
x - Viande de boeuf, abats, foie, ris de veau, cervelles, rognons
x - Pommes de terre.

Veillez toujours à la fraîcheur des produits que vous utilisez.

REPARTITION DANS LA SEMAINE

Notre rôle n'est pas de vous proposer ces "menus types" souvent difficiles à suivre, mais plutôt de vous conseiller une répartition des principaux aliments.

Dans une semaine, il y a habituellement 14 repas principaux (7 pour le midi et 7 pour le soir).

Sur ces 14 repas, il faut essayer de respecter les proportions suivantes :

4 fois des oeufs (de préférence ne provenant pas d'élevage intensif)
4 fois du poisson frais (de mer)
4 fois de la viande (de préférence rouge)
2 fois du foie (le foie de veau bien que plus cher n'apporte rien de plus que les autres).

14

EXEMPLE DE MENUS :

Matin :

de préférence, prenez un petit déjeuner à l'anglaise (oeuf, bacon)

- 1 cuillère à café de germe de blé ou de levure de bière, celle-ci peut être mélangée à un yaourt ou fromage blanc.
- si vous mangez du pain, choississez du pain complet.
- si vous avez des difficultés à absorber des aliments solides, prenez un bol de lait ou chocolat ou cacao.

Midi :

- crudités (de préférence à la charcuterie)
- 2 oeufs
  ou 100 à 150 grs de viande de boeuf
  ou de foie
  ou de poisson
- légumes verts
  ou salade (sans trop de vinaigre)
- fromage
- 1 cuillère à café de germe de blé ou de levure de bière éventuellement mélangée aux légumes ou à la salade.
- quelques noix, noisettes ou amandes (bien machées).

Soir :

- Vous pouvez adopter le même type de menu que le midi plus léger (en supprimant le hors d'oeuvre par exemple) et en évitant les noix, noisettes et amandes qui sont lourdes à digérer.

<u>Des légumes verts et du fromage tous les jours</u>

Cette répartition, sans être stricte, doit quand même vous amener à une prédominance de consommation d'oeufs et de poisson de mer.

N'oublions pas que tout ce chapitre n'a qu'un objectif dans le temps : favoriser au maximum l'augmentation des facultés intellectuelles et surtout de la mémoire pour votre réussite.

Dans les 2-3 jours qui précèdent l'examen et la veille ,vous pouvez augmenter votre consommation d'oeufs (frais) jusqu'à 3 par jour, mais en évitant le blanc dont l'excès produirait des toxines dans l'intestin (1 blanc pour 3 jaunes par exemple).

Vous pouvez également dans cette courte période privilégiée, consommer le germe de blé et la levure de bière (jusqu'à 2 cuillères à soupe par jour). (1)

Encore un conseil : évitez un travail intellectuel important pendant la digestion. Toutes les expériences faites en ce domaine le démontrent : nous apprenons moins bien et moins vite après un repas.

(1) Vous trouverez un menu type pour la veille de l'examen au dernier chapitre.

FAITES VOUS AIDER PAR LES PLANTES

- Quelques recettes à base de plantes pour combattre l'asthénie (faiblesse, perte de vitalité physique ou intellectuelle), le surmenage, favoriser la mémoire ou le sommeil.

ASTHENIE :

Infusion de berce, 25 g de feuilles séchées pour 1/2 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes et filtrer ; en prendre 2 tasses par jour.

ou : Infusion de sariette vivace, 15 g de plantes séchées pour 1/2 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, filtrer ; en prendre 2 tasses par jour.

Les gelées riches en vitamines C :

Gelée de fruits d'argousier
en prendre 3 cuillères à soupe par jour

ou : Gelée de fruits d'églantier
ou : " " " d'épine vinette
en prendre 3 cuillères à soupe par jour.

Usage externe

Bains (1) fortifiants à prendre le matin avec l'une des plantes suivantes : marjolaine, romarin, sariette vivace, sauge.

SOMMEIL (POUR LE FACILITER) :

Usage interne :

Prendre au coucher une infusion d'aspérule odorante, 15 g de sommités fleuries pour 1/2 litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer et en prendre 1 tasse au coucher.

ou : Infusion d'aubépines, 15 g de fleurs pour 1/2 litre d'eau bouillante ; infuser 10 minutes, filtrer, une tasse au coucher.

ou : prendre 1 petit verre, le soir au coucher, de sirop de guimauve que l'on obtient en faisant macérer 24 heures dans 1 litre d'eau froide 100 g de racines coupées, passer puis faire bouillir doucement avec 1 kg de sucre, ajouter quelques gouttes de fleur d'oranger pour parfumer et mettre en bouteille.

Usage externe :

Bain (1) chaud à prendre avant le coucher, dans lequel on aura versé une infusion concentrée d'une des plantes suivantes :

aspérule odorante, aubépine, ballote, coquelicot, houblon, jasmin blanc, tilleul.

MEMOIRE :

Prendre 3 tasses par jour, 10 jours par mois pendant 3 mois de :

Infusion de mélisse, 15 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1/2 litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer.

ou :

Infusion de romarin, 15 g de sommités fleuries pour 1/2 litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer.

Ne pas préparer les infusions trop longtemps à l'avance, au maximum 2 jours à condition qu'elles soient conservées dans un bocal hermétique et non métallique.

1 cuillère à soupe = environ 5 grammes.

(1) Bains :

Il se prennent généralement chauds, c'est-à-dire à 32° C et au-delà. Très chauds, ils fatiguent et ne doivent pas dépasser 20 minutes.
Il faut entre 300 et 500 g de plantes pour un adulte.

Un bain se prépare en 2 temps :

il faut tout d'abord préparer une infusion avec la plante dans 3 à 4 litres d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, filtrer et verser ensuite dans le bain au moment de son emploi.

Respectez ces indications, un abus est toujours nuisible, même avec des plantes.

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.
REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MEME
UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

N'OUBLIEZ PAS QUE CETTE METHODE A ETE ELABOREE POUR VOUS ASSURER LE SUCCES.
QU'ELLE EST DEPOUILLEE DE TOUTE THEORIE INUTILE.
AUSSI, SUIVEZ ATTENTIVEMENT LES CONSEILS ET PRINCIPES QU'ELLE CONTIENT EN RESPECTANT SA PROGRESSIVITE.

POUR CELA REVOYEZ L'EXEMPLE DE PLAN DE TRAVAIL A LA PAGE 7.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE III

CE QU'IL FAUT MANGER POUR MIEUX RETENIR

- POUR FAVORISER VOTRE APPRENTISSAGE, SUIVEZ NOS CONSEILS D'ALIMENTATION
  CETTE DERNIERE APPORTERA AU CERVEAU LES ELEMENTS DONT IL AURA LE PLUS BESOIN POUR CE TRAVAIL

- LES PLUS IMPORTANTS : CALCIUM ET PHOSPHORE

- REPARTISSEZ DANS UNE SEMAINE LES ALIMENTS CONSEILLES

- RESPECTEZ UN EQUILIBRE

- EVITEZ LES EXCES OU LES ABUS

- FAITES VOUS AIDER PAR LES PLANTES.

- FAITES UN EXAMEN DE CONSCIENCE ;
  APPLIQUEZ-VOUS LES PRINCIPES QUE VOUS AVEZ VUS
  JUSQU'A PRESENT ?

- REVISEZ LES DEUX PREMIERS CHAPITRES

"LA PLUPART D'ENTRE VOUS NE FERONT PAS CE QUE JE LEUR DEMANDE DE FAIRE".

SI VOUS ECHOUEZ, VOUS TROUVEREZ SANS DOUTE DANS CETTE CONSTATATION LA RAISON DE VOTRE ECHEC.

CHAPITRE IV

COMMENT AUGMENTER L'EFFICACITÉ DE VOS COURS

L'efficacité de vos cours dépendra essentiellement de 2 facteurs :

1/ votre capacité de concentration

2/ votre motivation pour le cours.

1/ VOTRE CAPACITE DE CONCENTRATION

Vous devez pouvoir vous concentrer sur ce que vous voulez au moment où vous le voulez et pendant le temps nécessaire.

Vous n'y parviendrez qu'en entrainant cette faculté.

C'est pourquoi, nous vous recommandons de suivre l'entrainement élaboré par le Dr VITTOZ indiqué dans les pages suivantes.

- REGARDEZ AU LIEU DE VOIR

N'ayez pas une attitude passive.

Si votre professeur se sert d'un tableau pour appuyer son cours, ou rendre plus claires ses explications, soyez-y attentif.

Ces schémas, dessins, graphiques ou notes constituent d'excellents "crochets" pour la mémoire. En effet, l'image se mémorise mieux que les mots. Les concepts se rapportant à cette image se mémoriseront également plus facilement car ils auront un support, "un crochet" (cette notion sera développée dans le chapitre mémoire).

- Recopiez-les, prenez les en notes avec quelques explications succinctes à côté.
- Regardez avec intérêt chacun de ces schémas ou graphiques.
- Découvrez-le dans son ensemble.
- A quelle situation se rapporte-t-il ?
- Découvrez-le ensuite dans ses détails.

- Ecoutez au lieu d'entendre.

Il est évident que si vous respectez les conseils décrits plus haut sans écouter attentivement les explications, cela ne servira pas à grand chose. C'est pour cette raison que nous vous suggérons de ne prendre que des notes succinctes afin de ne pas vous distraire trop longtemps des explications que le professeur peut donner pendant que vous écrivez.

Si vous n'avez pas compris, ne vous dites pas : "Je verrai cela plus tard".

Vous ne pouvez pas espérer maintenir longtemps votre attention sur quelque chose que vous ne comprenez pas.

Si vous le pouvez, n'hésitez pas à demander tout de suite des explications à votre professeur.

Si cela est difficile (cas d'un amphi avec 300 étudiants), vous pouvez demander des explications après le cours mais dans ce cas, vous devez prendre note de ce qui ne vous parait pas clair. Simplement, peut-être, en marquant un ? en face d'un mot-clé indiquant le concept obscur (1).

Quand votre professeur pose une question, essayez d'y répondre. Cela rendra votre participation plus active augmentant ainsi votre intérêt, donc votre attention.

NE VOUS LAISSEZ PAS DISTRAIRE

Evitez les bavardages inutiles. Si vous êtes assis à côté d'un bavard ne vous laissez pas distraire. Si vous échouez à votre examen ce n'est pas votre voisin qui le repassera à votre place.

Ne distrayez pas vous-même les autres.

2/ VOTRE MOTIVATION POUR LE COURS

Il est extrêmement difficile de maintenir longtemps notre attention sur un sujet qui ne nous intéresse pas.

(1) Nous verrons plus loin, comment prendre efficacement des notes.

Aussi, il est sage de commencer par s'interroger sur les raisons de ce désintérêt.

Inscrivez ici la ou les matières (s'il y en a) qui vous préoccupent et auxquelles vous avez du mal à vous intéresser :

[

Ne continuez pas votre lecture en disant je le ferai plus tard.

Vous allez maintenant consacrer 10 minutes à chacune d'elle.

Installez-vous confortablement, détendez-vous.

Prenez la 1ère inscrite et réfléchissez à cette matière pendant 5 minutes en fermant les yeux.

- Qu'est-ce qu'elle évoque pour vous ?

Remontez dans le temps le plus loin possible.

Essayez de chercher des souvenirs relatifs à cette matière (mêmes anciens).

Vous aurez peut-être quelques difficultés au début. Accrochez-vous à des bribes de souvenir et servez-vous en comme fil conducteur pour retrouver d'autres souvenirs sur cette matière.

Inscrivez ci-dessous ce qui vous est venu à l'esprit pendant ces 5 minutes :

(à propos de vos classes, professeurs, copains, punitions, récompenses, écoles, devoirs, parents, frères, soeurs etc...)

Réfléchissez encore quelques instants sur ce que vous venez d'écrire.

- A quand remonte votre désintérêt pour cette matière ?
- Vous êtes vous souvenu d'un fait particulier, si oui qu'évoque-t-il ?
- Cette prise de conscience a-t-elle déclenché une réflexion, une solution, si oui écrivez-la ci-après :

Si au cours de cette rétrospective vous avez ressenti une certaine forme d'angoisse, de mal à l'aise ou d'agressivité, il serait souhaitable que vous appliquiez les techniques de la désensibilisation (1).

Ces dernières vous aideront à rompre avec une attitude négative ancienne et involontaire vis-à-vis de cette matière.

Refaites cet exercice pour chacune des matières inscrites sur votre liste en écrivant à chaque fois ce qui vous est venu à l'esprit.

Choississez la matière qui vous préoccupe le plus.

- Pour effacer votre désintérêt et augmenter votre motivation pour cette matière, vous pourrez avoir recours aux techniques de la Dynamique Mentale (1).

Ces dernières vous aideront à créer votre propre motivation pour cette matière en faisant naître des liens psychologiques favorables et une attitude positive durable.

(1) Voir ce chapitre.

Attention, ces pages sont importantes. Avez-vous bien fait le travail qui vous est demandé avant de passer à la suite ?

Supposons que vous rendiez visite à un ami dans une ville que vous ne connaissez pas, et que vous alliez faire une promenade dans cette ville avec votre ami. Vous parcourez quelques kilomètres à pieds, mais absorbé par votre conversation, vous marchez en aveugle et ne notez aucune des caractéristiques de votre parcours. Il est évident que vous ne pourrez retrouver seul votre chemin n'ayant prêté aucune attention à ce dernier. Votre attention était diffuse, vous étiez ailleurs. Or, pour avoir un souvenir précis, il faut que les informations soient gravées dans votre mémoire de façon nette et précise.

Nous entendons très souvent des gens se plaindre de leur mauvaise mémoire. Ils n'arrivent pas à retenir ce qu'ils apprennent ; ils oublient leurs rendez-vous, le nom des gens qu'ils rencontrent, etc...

En réalité, ce n'est pas leur mémoire qui est mauvaise, c'est leur attention.

LA CLE D'UNE BONNE MEMOIRE : L'ATTENTION

Si vous retenez mal c'est bien souvent parce que vous n'avez pas été assez attentif au moment où vous avez lu, vu, entendu, étudié ce que vous vouliez vous rappeler. Il est donc indispensable, si vous avez tendance à être distrait, de remédier au plus tôt à ce défaut.

Etre attentif, impose une participation active de votre part.

Contrairement à ce que l'on pense, faire attention ce n'est pas se mettre en tension. Inutile d'augmenter votre tension nerveuse, de vous crisper ou de plisser votre front pour être attentif.
Au contraire, les personnes qui savent se détendre physiquement et intellectuellement ont une meilleure faculté d'attention.

C'est pourquoi dans un autre chapitre, nous vous conseillons d'apprendre à vous relaxer (1) à l'aide d'une méthode indiquée.

SI VOUS N'ARRIVEZ PAS A VOUS CONCENTRER :
UTILISEZ LA METHODE DU DR VITTOZ

Elle a été conçue et mise au point pour entraîner progressivement l'esprit à se concentrer. Les exercices qui la composent concourront grandement à améliorer votre mémoire dans tous les domaines.

Voici une série de petits exercices très simples à pratiquer régulièrement par ceux qui ont des difficultés d'attention.

Faites les si possible plusieurs fois par jour (cela ne demande que très peu de temps) et vous constaterez rapidement une nette amélioration dans ce domaine

Nous vous conseillons de pratiquer par série d'exercices en commençant par la 1ère série. Chaque série doit être pratiquée pendant 3 ou 4 jours à raison de 2 à 3 fois par jour.

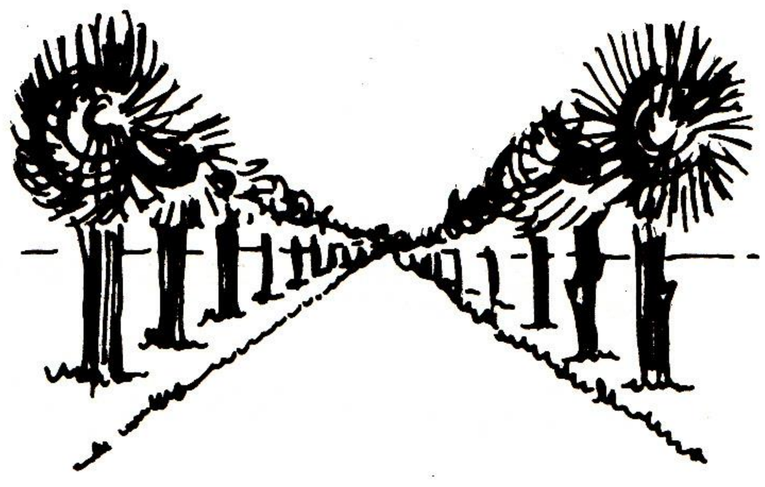
(1) Se relaxer est employé ici dans le sens de pratiquer la relaxation. La relaxation est une méthode tendant à faire disparaître la tension nerveuse et physique.

Ne passez à la série suivante qu'après avoir parfaitement réussi la série précédente. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez pratiquer une série plus longtemps qu'une autre.

1ERE SERIE

Exercice N°1

Les yeux fermés, imaginez une double rangée d'arbres de chaque côté d'une route. Regardez les arbres les plus proches de vous et suivez du regard ces 2 rangées jusqu'à ce qu'elles semblent se fondre en un seul point à l'infini. Vous pouvez faire le même exercice en imaginant 2 rails ou 2 rangées de poteaux électriques.

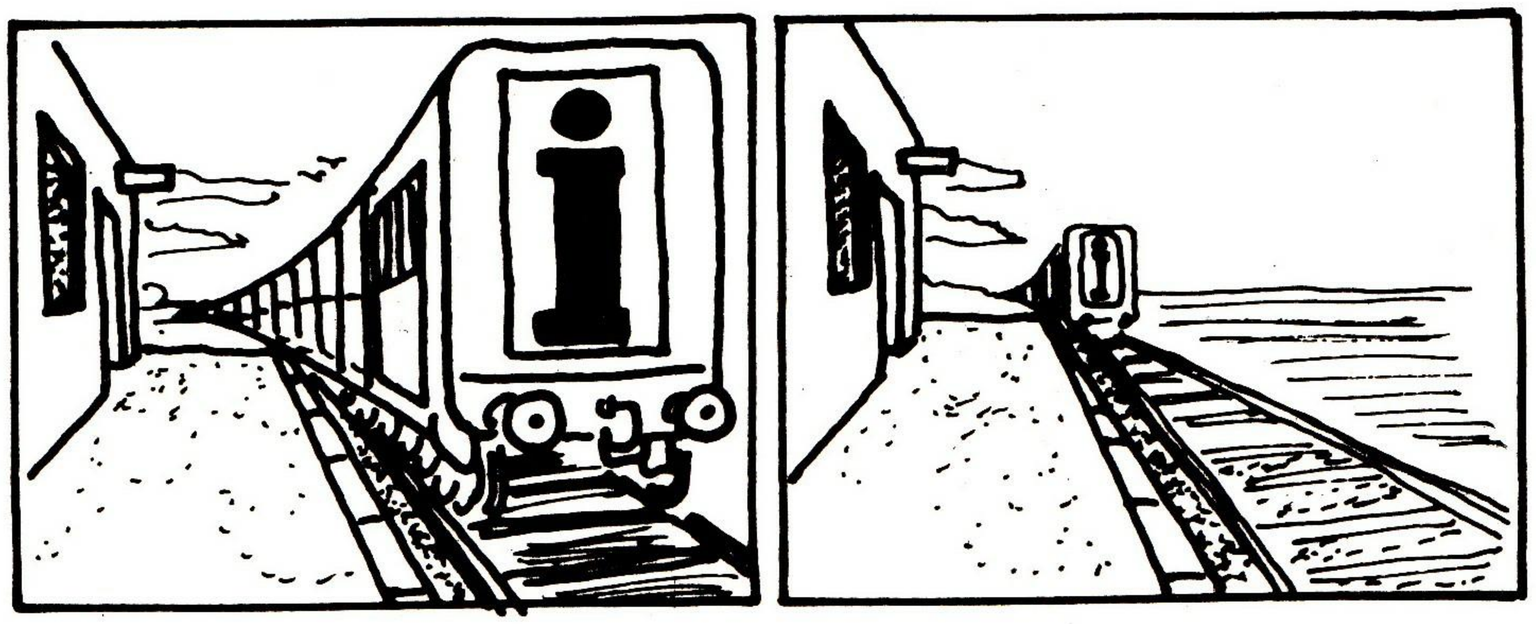


Exercice N°2

Les yeux fermés, imaginez un enfant sur une balançoire. Suivez le mouvement de la balançoire qui devient de plus en plus lent jusqu'à l'arrêt complet.

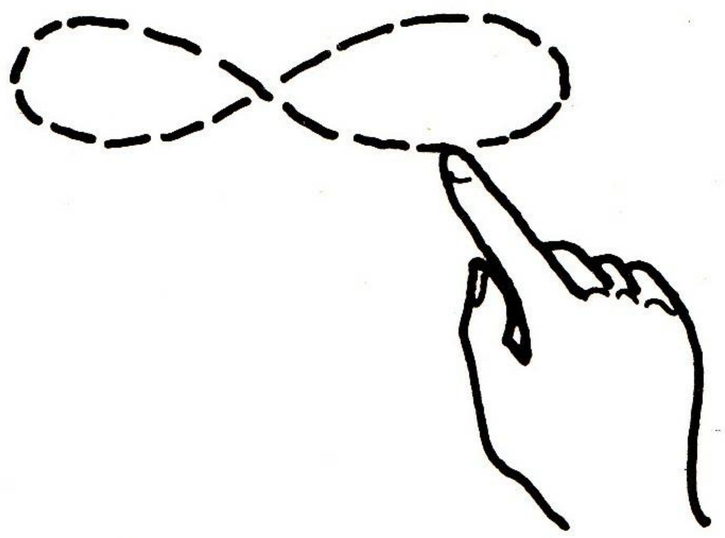
Exercice n°3

Les yeux fermés, imaginez un train à l'arrêt. Sur la plate-forme arrière du dernier wagon il y a un grand panneau blanc sur lequel est écrit un *i*. Le train démarre : le *i* devient de plus en plus petit jusqu'à n'être plus qu'un point qui disparaît à l'horizon.



2ÈME SERIE

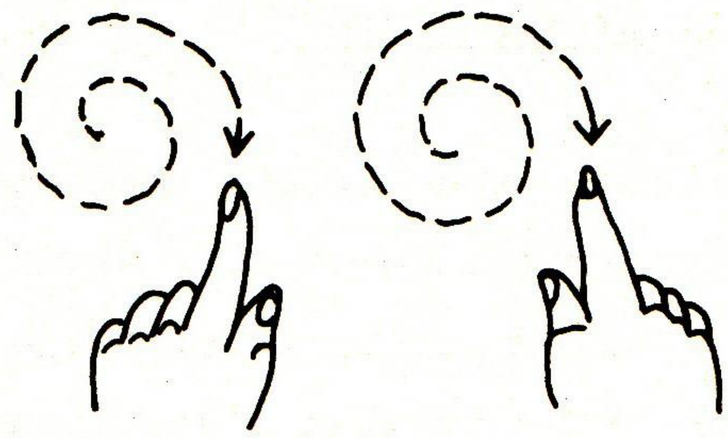
Exercice N°1



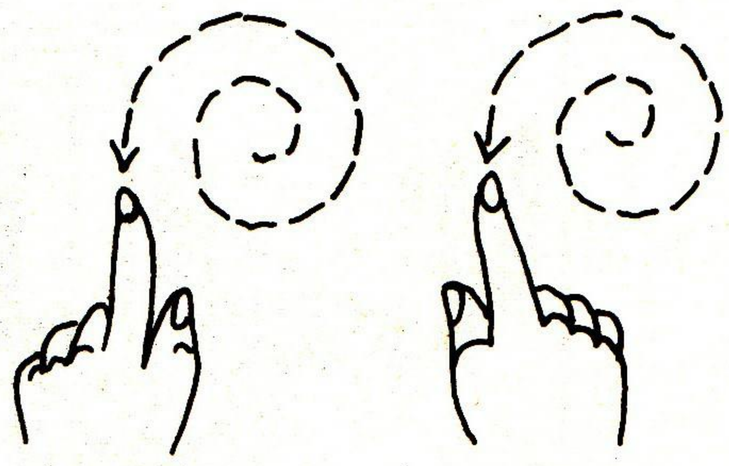
Les yeux ouverts, tracez dans l'espace avec votre main droite le signe de l'infini (∞). Faites ensuite le même geste avec votre main gauche. Refaites la même chose les yeux fermés. Pour finir, toujours les yeux fermés, tracez ce signe mentalement sans bouger les mains.

Exercice N°2

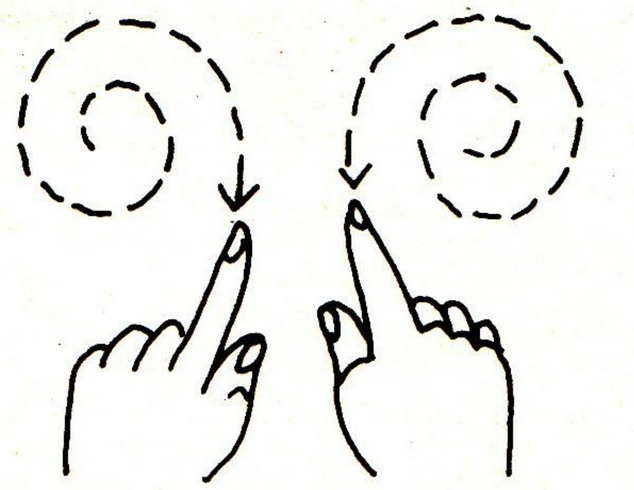
Les yeux ouverts, avec vos deux mains, tracez dans l'espace deux colimaçons. D'abord tous les deux de gauche à droite ;



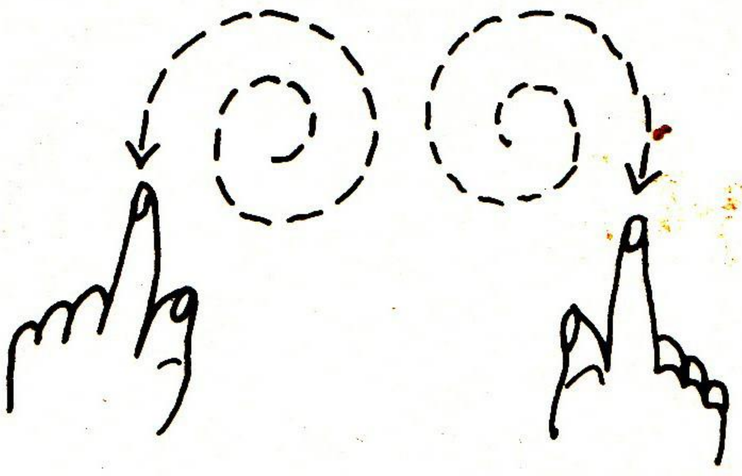
ensuite tous les deux de droite à gauche ;



puis chacun dans un sens (mais toujours en les exécutant en même temps) ;



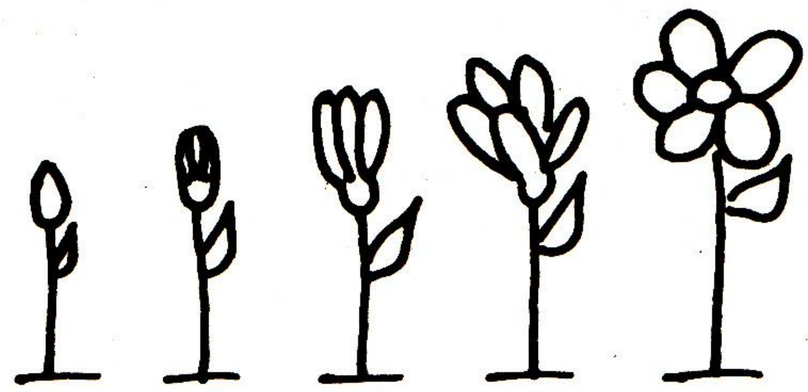
enfin chacun dans le sens inverse.



Recommencez ces mêmes exercices avec les yeux fermés, puis refaites-les mentalement sans vous aider de vos mains.

Exercice N°3

Les yeux fermés, imaginez une fleur en bouton. Vous la voyez s'ouvrir et s'épanouir complètement dans un mouvement lent et régulier.



En même temps, détendez-vous et sentez-vous vous épanouir en même temps que la fleur.

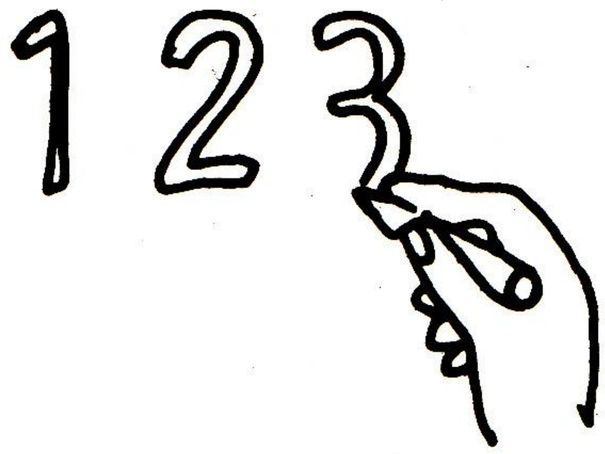
3EME SERIE

Exercice N°1

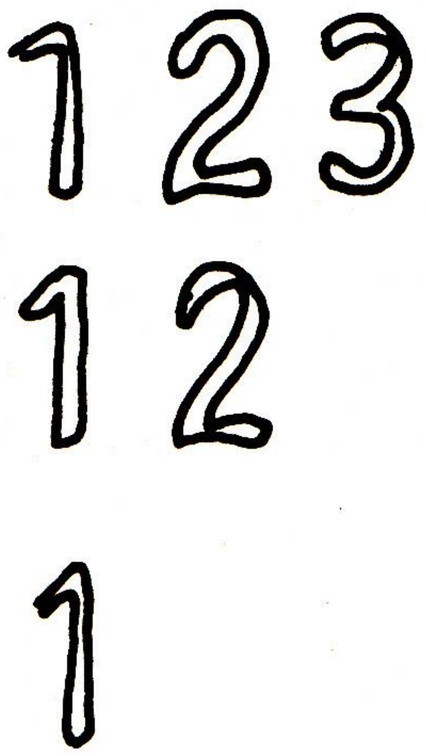
Posez sur une table quatre ou cinq objets divers. Enlevez les successivement en commençant par le dernier objet posé. Refaites ensuite ce même exercice mais cette fois mentalement. Fermez les yeux, imaginez les objets sur la table. Eliminez les un par un.

Exercice N°2

Les yeux fermés, imaginez-vous écrivant sur un tableau le chiffre 1 puis le chiffre 2 et le chiffre 3.

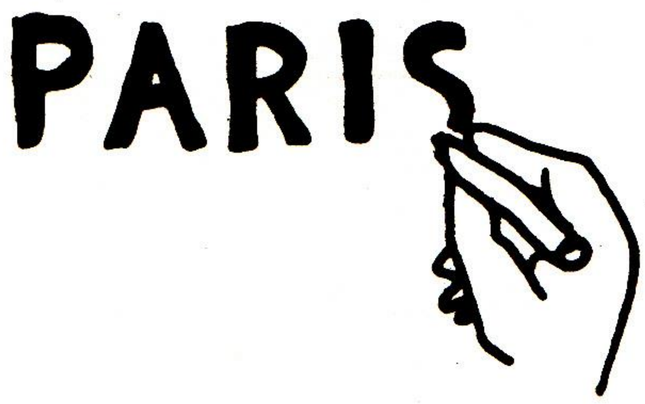


Quand vous les "voyez" bien tous les trois, effacez mentalement le 3, puis le 2 et enfin le 1.



Exercice n°3

Les yeux fermés, imaginez-vous écrivant sur un tableau le mot PARIS.



Quand vous le "voyez" bien, vous effacer le S, le I, le R, le A et le P.

4EME SERIE

Exercice N°1

Détendez-vous, fermez les yeux et imaginez l'air qui vous pénètre quand vous respirez. Concentrez-vous sur le chemin que parcourt l'air dans votre gorge, vos poumons à chaque inspiration et expiration.
Faites cet exercice pendant une dizaine de respirations.

Exercice N°2

Détendez-vous, fermez les yeux et respirez lentement.
Comptez 1 à la 1ère inspiration, 2 à la 1ère expiration, 3 à la 2ème inspiration, 4 à la 2ème expiration etc... jusqu'à 20.
Concentrez-vous uniquement sur les chiffres.

Exercice N°3

Détendez-vous, fermez les yeux.

Respirez lentement une dizaine de fois, en essayant de ne penser à rien d'autre.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE IV

COMMENT AUGMENTER L'EFFICACITE DE VOS COURS

- AYEZ UNE ATTITUDE ATTENTIVE ET ACTIVE

- NE VOUS LAISSEZ PAS DISTRAIRE

- INTERROGEZ-VOUS SUR VOTRE DESINTERET POUR CERTAINES MATIERES

- AUGMENTEZ VOTRE ATTENTION AVEC LA METHODE DU Dr VITTOZ.

5

CHAPITRE V

COMMENT ÉTUDIER SEUL

LE PLAN DE BASE

Quand vous étudiez seul, c'est-à-dire lorsque vous ne dépendez pas d'un tiers (professeur ou conférencier), vous pouvez organiser votre travail selon le plan que vous désirez.

C'est pourquoi, nous vous conseillons vivement d'appliquer celui qui suit.

En l'utilisant vous vous apercevrez de son efficacité. Ne travaillez pas une seule fois selon ce modèle mais plusieurs afin de vous entraîner. Ce n'est qu'après que vous jugerez de sa valeur.

Il vous évitera d'encombrer inutilement votre mémoire, vous fera gagner un temps précieux tout en ayant une meilleure connaissance du sujet.

Ce plan se décompose en 5 étapes :

1/ Préparation
2/ Recherche globale
3/ Recherche analytique
4/ Révision
5/ Synthèse.

1ERE ETAPE

LA PREPARATION

Avant de commencer un travail quel qu'il soit, il est primordial de s'accorder quelques minutes pour réfléchir et pour répondre à quelques questions qui sont surtout importantes sur un plan psychopédagogique.

A/ Il faut tout d'abord savoir ce que l'on veut et le temps dont on dispose pour l'aquérir.

Et pour cela il faut vous poser les questions suivantes :

1/Quelles connaissances voulez-vous acquérir en faisant ce travail ?

Ne répondez pas à cette question d'une manière générale mais de la façon la plus précise et la plus détaillée possible et par écrit.

Si vous voulez étudier Jules ROMAINS, ne répondez pas, par exemple : je veux connaître Jules ROMAINS, mais faites la liste de ce que vous voulez connaître de lui, même si vous voulez tout connaître.

En effet, vous allez ainsi conditionner votre cerveau à chercher les informations que vous désirez.

Vous lui fixez en fait un objectif. Le cerveau et la mémoire fonctionnent bien plus efficacement quand ils savent de façon précise ce qu'ils doivent chercher et mémoriser.

Nous insistons sur cette étape car cette notion d'objectif est très importante (également dans bien d'autres domaines de la psychologie humaine).

2/ De combien de temps disposez-vous pour faire ce travail ?

Avant de répondre, sachez que : plus on dispose de temps, plus on en prend.
Souvent inutilement.

Si vous vous accordez 3 heures pour faire un travail, il est fort probable que vous mettrez effectivement 3 heures.

Si vous vous accordez 4 heures pour le même travail, vous mettrez sûrement 4 heures pour le faire. Ne croyez pas que dans ce dernier cas le travail sera mieux fait (à moins évidemment que le temps imparti soit réellement trop court). Le travail sera souvent mieux exécuté en moins de temps.

Cette notion vous surprend peut-être, nous l'avons pourtant constaté très souvent. Cela relève de la même notion d'objectif et de conditionnement que nous avons vue plus haut. Le cerveau agit dans les limites qu'on lui fixe. Bien sûr, ces dernières ne doivent pas être excessives.

Si vous disposez de peu de temps, vous vous concentrerez plus facilement, vous ne vous laisserez pas distraire, vous irez à l'essentiel et vous trouverez les informations que vous cherchez et tout cela se fera automatiquement. Au lieu de vous demander de combien de temps vous disposez pour faire ce travail, il serait préférable de vous demander en combien de temps vous décidez de faire ce travail.

Au risque de choquer, nous affirmons qu'il est possible de travailler VITE et BIEN.

A condition de respecter un plan clair et précis, de savoir ce que l'on veut obtenir et en combien de temps.

FIXEZ-VOUS des objectifs, vous avancerez à grands pas dans la vie.

B/ Réfléchissez au sujet de votre étude

Révisez mentalement vos connaissances pendant quelques minutes. Faites des efforts pour en trouver le maximum puis écrivez-les. Cela vous permettra de faire le point de ce que vous savez déjà et mobilisera votre esprit pour l'étape suivante.

Vous n'êtes pas obligé de passer à la phase B immédiatement après la phase A. Vous pouvez très bien démarrer la phase B plusieurs jours après avoir répondu aux 2 questions (à condition de l'avoir fait par écrit).

Par contre, dès que vous êtes à la phase B vous devez entamer tout de suite après la 2ème étape.

2EME ETAPE

LA RECHERCHE GLOBALE

A/ Avant tout, il vous faut acquérir une vue d'ensemble.

Ne commencez pas votre lecture à la 1ère page.

La 1ère page d'un livre est comme l'arbre qui cache la forêt.

Quand vous êtes à la 2ème page, vous êtes comme devant le 2ème arbre qui cache tout le reste de la forêt.

Lorsque l'on veut connaître une région, le plus rapide, le plus efficace est de la survoler en avion.

Lisez d'abord : la table des matières,
les titres, sous-titres,
tableaux,
illustrations, photos, dessins.

Faites ceci avec un crayon et n'hésitez pas à faire des marques sur ce qui vous semble important.

B/ Vous allez maintenant effectuer une approche plus précise mais sans approfondir.

Contentez vous de lire l'introduction, la conclusion, le début et la fin de chaques chapitres.

Mettez des marques ou des notes dans la marge.

- Sélectionnez ce qui vous parait intéressant.
- Eliminez le reste (vous y reviendrez éventuellement plus tard).

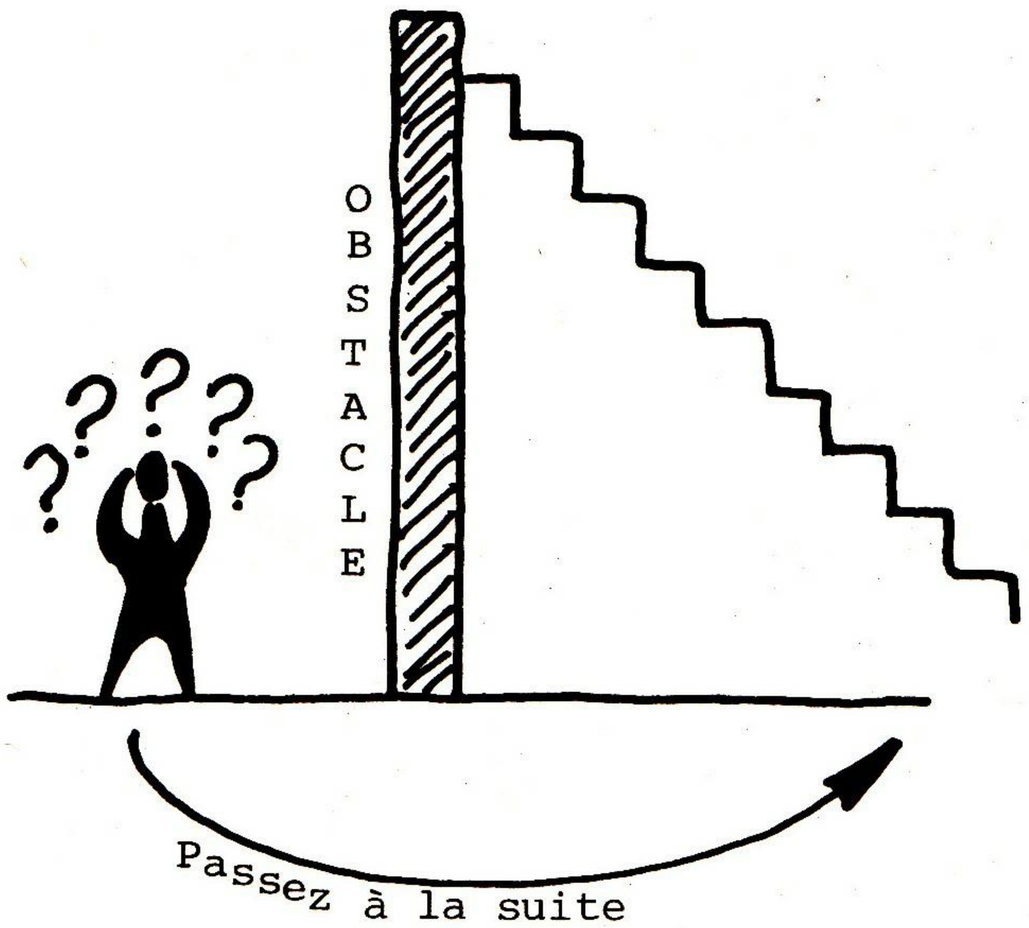
Il est très souvent inutile de tout lire dans un livre.

3EME ETAPE

LA RECHERCHE ANALYTIQUE

A/ Vous ne passez à cette 3ème étape que si votre étude le nécessite.

Il s'agit ici d'approfondir les passages qui vous ont précédemment paru importants ou peu clairs. Si vous rencontrez un passage difficile, abandonnez et passez à la suite. En y revenant plus tard, il vous paraitra plus facile.



B/ Prenez des notes

Non plus maintenant sur le livre mais sur des pages de cahier selon la méthode que vous trouverez dans le prochain paragraphe.

A la fin de chaque chapitre que vous avez lu, il est nécessaire de faire une révision mentale de ce que vous venez de voir. Cette étape est primordiale pour la mémoire. C'est ce que l'on appelle la réactivation des informations.

4EME ETAPE

LA REVISION GENERALE

Une fois le travail terminé, cette 4ème étape doit vous permettre de réactiver dans votre mémoire la totalité de ce que vous venez de lire. Elle vous permet également ... "d'accrocher", de relier entre elles les informations, de donner une cohérence à l'ensemble.

Vous pouvez; à ce moment, revenir sur les passages qui vous ont, tout à l'heure, paru difficiles.

Vous devez également en profiter pour achever ou affiner les notes que vous avez prises.

Cette étape est importante, soignez-là.

A la fin de cette étape, vous devez pouvoir répondre avec exactitude à toutes les questions que vous vous êtes posées à la 1ère étape (quelles connaissances voulez-vous acquérir en faisant ce travail ?).

A ce stade, votre connaissance du sujet ainsi que vos notes doivent être claires. Car c'est à partir de ce moment que vous allez effectuer un véritable travail de mémorisation.

Relisez une dernière fois vos notes.

5EME ETAPE

SYNTHESE

Fermez votre livre, ne regardez pas vos notes ; mieux encore, fermez les yeux et concentrez-vous sur le sujet que vous venez d'étudier.

Faites mentalement un résumé aussi complet que possible.

Consacrez à cette étape le temps nécessaire car elle constitue le moyen de stabiliser dans votre mémoire tout le travail que vous venez d'exécuter.

Si vous éprouvez quelques difficultés ou lacunes, ne regardez pas vos notes, faites un réel effort de mémoire. Ce n'est que si vraiment vous n'y arrivez pas que vous consulterez votre livre ou vos notes.

Ensuite et seulement ensuite faites un résumé par écrit.

Vérifiez si ce dernier est complet et fidèle.

C'est ce résumé que vous pourrez enregistrer si vous désirez utiliser la Relaxopédie (voir chapitre XII).

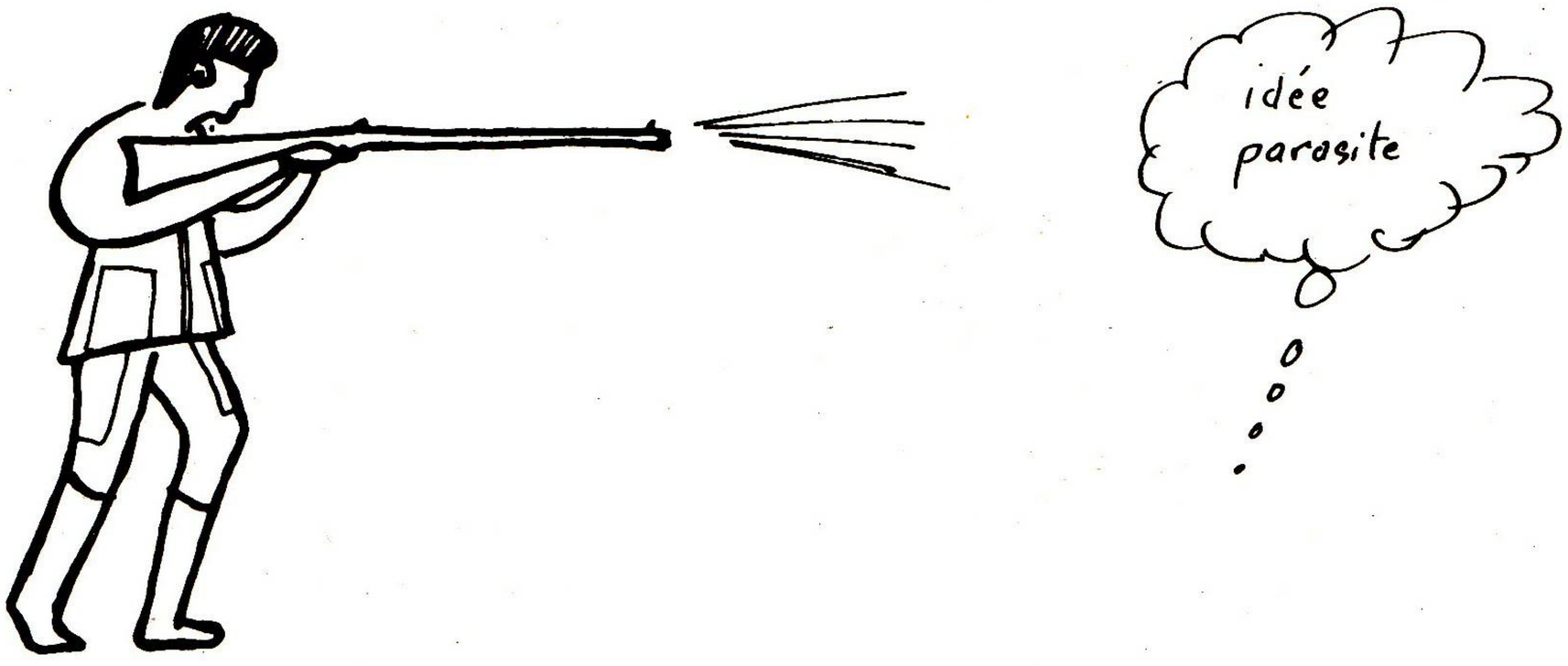
Référencez et classez toujours vos résumés (vous aurez à les exploiter pour une révision générale).

QUAND VOUS ETUDIEZ

Ne vous laissez pas distraire

Soyez tout entier à votre étude ; ne vous laissez distraire sous aucun prétexte. Si vous en avez la possibilité, isolez-vous. Bien évidemment on n'étudie pas et on ne cherche pas à retenir une lecture en regardant la télévision ou en écoutant la radio. Même si certains disent qu'un fond sonore les aide, c'est faux. Ils s'y sont habitués et n'en n'ont plus conscience. Cela ne peut que réduire leur faculté de concentration.

Chassez impitoyablement l'idée parasite



Un bon entrainement consiste à chasser impitoyablement l'idée en question dès son apparition. Pour cela, revenez immédiatement à l'objet de votre étude, même si la pensée parasite est agréable. Vous créerez ainsi une excellente habitude.

Revenez en arrière

Il est préférable de reprendre votre lecture un peu avant le passage où vous vous êtes aperçu de votre distraction. Si par exemple, vous en avez pris conscience au milieu d'un paragraphe, reprenez au début de ce paragraphe.

Il est vraisemblable que l'idée parasite ait commencé à germer quelques lignes avant que vous ne vous en aperceviez. En reprenant votre lecture un peu avant, vous serez certain de n'en avoir rien perdu. Au début vous serez peut être obligé de procéder à ce rappel à l'ordre 20 fois par heure bientôt 15 et très vite 5 fois suffiront, puis ces rappels à l'ordre deviendront ensuite tout à fait accidentels. Vous constaterez,en respectant cette règle,que peu à peu votre esprit vagabondera de moins en moins souvent et ainsi, votre attention augmentera considérablement et votre mémoire s'améliorera.

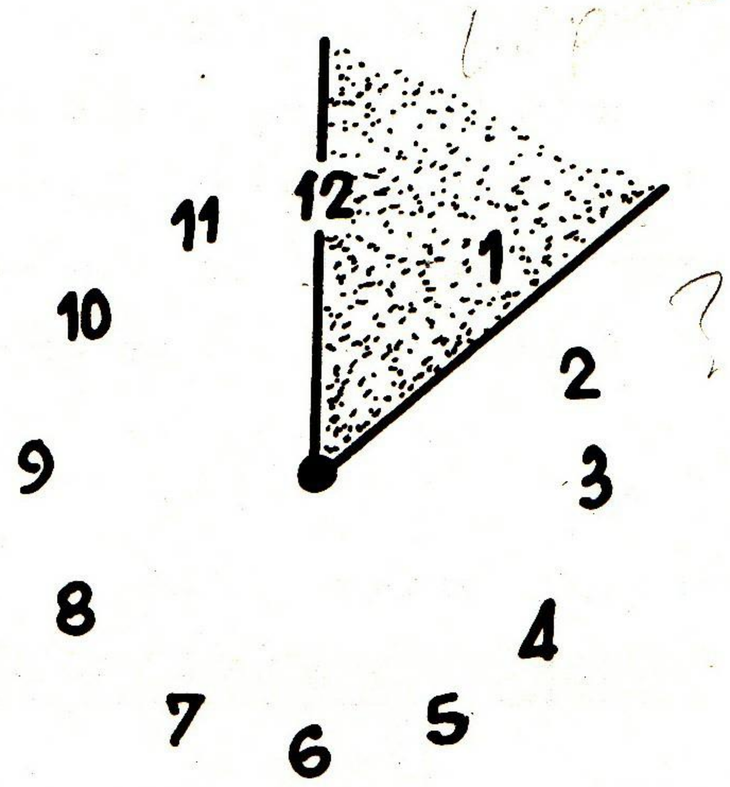
Sachez vous arrêter

La fatigue est une cause d'inattention. Si vous vous sentez fatigué vous n'arriverez pas à vous concentrer suffisamment. Nous vous recommandons de ne pas trop forcer. Ces petits incidents arrivent à tout le monde, même à ceux qui sont habituellement très attentifs. Dans ce cas là, nous vous conseillons de faire les quelques exercices de relaxation qui vous sont indiqués dans un prochain chapitre.

Il faut à tout prix éviter, pardonnez-nous l'expression, de s'abrutir sur un travail. Il est nécessaire de se ménager des temps de repos même s'ils ne durent que 4 ou 5 minutes. Une heure d'étude et quelques minutes de respiration complète (1) ou de relaxation seront des plus bénéfiques à votre mémoire.

(1) : Voir chapitre XV.

En règle générale un travail intellectuel d'une heure et demie représente un maximum qu'il ne faut pas dépasser sans faire de pause.



MAIS LE MIEUX EST DE FAIRE UNE COURTE PAUSE TOUTES LES 45 MINUTES

COMMENT PRENDRE DES NOTES

1/ QUAND VOUS ETUDIEZ SEUL

N'hésitez pas à marquer vos livres, à mettre des annotations en marge, à souligner des passages etc...

Pour cela, voici quelques codes que vous pourrez utiliser afin de vous aider à clarifier et à organiser cette première prise de notes.

Tout d'abord, faites une grande croix dans le coin supérieur de la page sur laquelle vous avez marqué un ou des passages. Ceci tout simplement pour faciliter votre recherche lorsque plus tard vous voudrez retrouver cette information. Dans le même esprit, une 2ème solution consiste à noter sur la 1ère page du livre les N°s des pages annotées.

Marquez d'un trait vertical un passage intéressant, de 2 traits un passage capital. Soulignez les mots importants.

A côté de ces traits verticaux, mettez un repère qui facilitera votre travail par la suite :

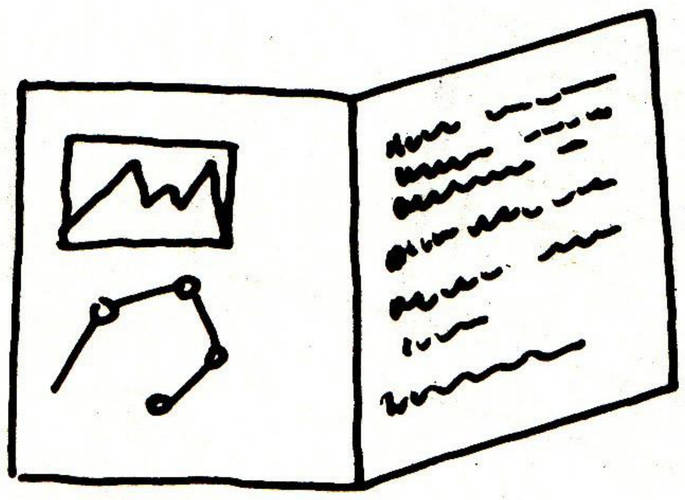
A : pour signaler un argument
B : une information bibliographique
C : une citation
CO : une conclusion
D : une définition
EX : un exemple
F : une idée de fond
? : devant un passage que vous ne comprenez pas
! : " " " qui vous surprend
⊙ : devant une idée centrale
NON: si vous n'êtes pas d'accord.

EX

Commencez à le faire pour l'étude de cette méthode 11 A

Vous trouverez vous-même d'autres symboles. Efforcez-vous d'utiliser toujours les mêmes afin qu'ils deviennent automatiques.

Ensuite faites un résumé de ces notes sur un cahier en utilisant les 2 pages.

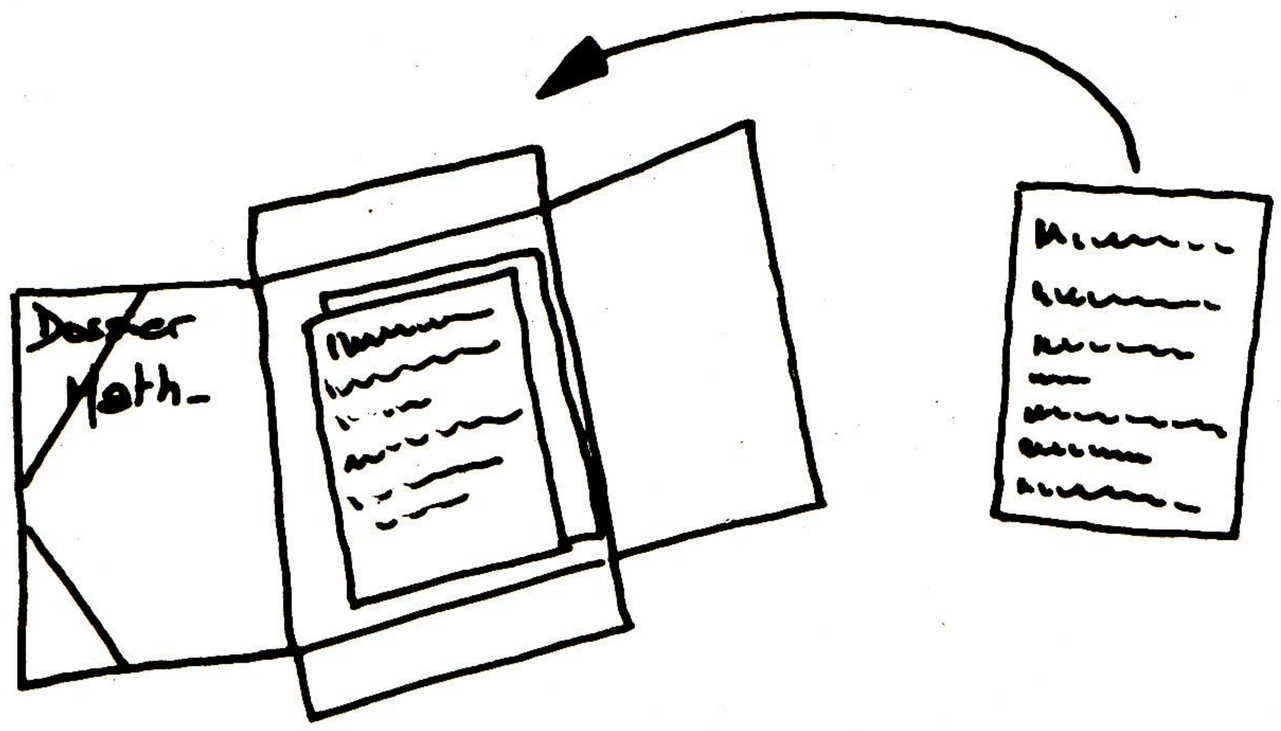


Ce résumé doit être concis, sans mots inutiles.

La page de gauche pour les dessins, schémas, plans,etc... La page de droite pour les explications, le développement.

Organisez vos notes en respectant les titres, s/s titres et **AEREZ.**

REFERENCEZ ET CLASSEZ VOS NOTES



2/ LA PRISE DE NOTES PENDANT UN COURS

"Il ne faut avoir aucune crainte de prendre des notes ostensiblement devant qui que ce soit". C. DARTOIS.

N'ayez aucune honte à prendre des notes.

Evitez le mot à mot qui vous noie et vous oblige à écrire longtemps et donc à perdre le fil de la pensée de l'orateur.

Prenez toujours le même format de papier et n'écrivez que sur les rectos. Lorsque vous ferez le résumé, cela vous permettra d'avoir une vue globale de vos notes en étalant devant vous toutes vos feuilles. Vous pourrez intercaler une feuille supplémentaire et éventuellement découper sans sacrifier un verso.

Le format 21 x 29,7, offre l'avantage de pouvoir être utilisé dans le sens de la longueur et d'être divisé en 2 parties (la gauche pour les schémas, la droite pour les explications).

Utilisez les symboles vus plus haut.

De plus, habituez-vous à écrire en abrégé. Ceci est indispensable, sinon vous risquez d'être encore en train de noter l'idée de départ pendant que le professeur en est déjà au développement (cela vous est sûrement déjà arrivé).

Voici quelques exemples d'abréviations :

Vous	vs	Différent	≠
Nous	ns	Positif ou Plus	+
Sauf	sf		
Développement	dvpt	Négatif ou moins	−
C'est-à-dire	c-à-d	Parallèle	//
Surface	sfe	Idem, dito	δ
Minute	mn	Plus petit que	<
Seconde	sec.		
Nombre	nb	Beaucoup plus petit	≪
Nombreux	nbx		
Même	m̂m	Plus grand que	>
Quand	qd		
Quelque	qq	Beaucoup plus grand	≫
Quelquefois	qqf	Somme de, total cumul	Σ
Tout	tt		
Toute	tte		
Tous	ts		
Egal	=		

Plus ou moins, grosso modo ±

Mort, décès †

Accroissement, essor ↗

Déclin ↘

Stabilité →

Danger, attention ⚠

Interdit ⊖

Question, interrogation
Incertitude ?

Centre, concentration ⊙

Port, bateau, maritime ⚓

En règle générale, il suffit pour les mots simples, d'écrire la 1ère et la dernière lettre de ceux-ci ou une lettre significative à la place de la dernière lettre. Pour les mots un peu plus longs on ajoute entre les deux une ou 2 lettres importantes du milieu du mot.

Exemple ex

Vous vs

Quand qd

Surface sfe

Développement dvpt

Vous n'avez pas de mal à vous y habituer car ces abréviations se font presque naturellement.

Pour les mots compliqués ou peu courants, il est préférable de les écrire en entier.

Ecrivez lisiblement, car s'il est parfois difficile de se relire en écrivant normalement.il l'est encore plus en relisant des abréviations.

Au début, par manque d'habitude vous aurez quelques difficultés à retrouver les mots correspondant à vos abréviations.

Mais vous constaterez qu'en utilisant toujours les mêmes cela devient très facile. Prévoyez sur chacune de vos pages une petite colonne pour marquer vos codes ?, !, // etc...

Pensez également à référencer vos notes : Date, sujet, nom du professeur, numéro des pages.

Vos notes doivent être complétées et revues le jour même.
Ceci ne souffre aucune exception.

QUOI NOTER ?

Si votre professeur se sert d'un tableau pour appuyer ses explications, notez-le.

Ces schémas, dessins, graphiques ou notes constituent d'excellents "crochets" pour la mémoire. En effet, l'image se mémorise mieux que les mots. Les concepts se rapportants à cette image se mémorise-ront plus facilement car ils auront un support, un "crochet".

- Ne prenez en notes que l'essentiel.

- Si au début du cours, le professeur indique le plan qu'il va suivre. NOTEZ-LE.

NOTEZ les dates, les nombres, les noms propres, tout ce qui pourra par la suite vous servir de points de repères.

Faites attention également à la fin du cours, les conclusions ou résumés doivent être notés.

LE SUCCES N'ARRIVE PAS PAR HASARD

IL NE SUFFIT PAS DE DESIRER LE SUCCES, D'EN PARLER OU DE LIRE SIMPLEMENT CETTE METHODE.
IL FAUT VEILLER A UNE APPLICATION QUOTIDIENNE QUI VOUS FERA AVANCER PAS A PAS MAIS IRREMEDIABLEMENT VERS LA REUSSITE.

Stop

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.

REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE, FAITES-EN VOUS-MEME UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE V

COMMENT MIEUX ETUDIER SEUL

- QUAND VOUS ETUDIEZ, ORGANISEZ-VOUS, APPLIQUEZ LE PLAN EN 5 ETAPES :

  - PREPARATION
  - RECHERCHE GLOBALE
  - RECHERCHE ANALYTIQUE
  - REVISION
  - SYNTHESE

- CHASSEZ IMPITOYABLEMENT LES IDÉES PARASITES QUI VIENNENT PERTURBER VOTRE ATTENTION

- N'ETUDIEZ PAS PLUS D'UNE HEURE ET DEMIE MAXIMUM SANS PRENDRE DE PAUSE

- N'HESITEZ PAS A PRENDRE DES NOTES DANS LES MARGES DE VOS DOCUMENTS

- POUR ALLER PLUS VITE, SERVEZ-VOUS DE CODES ET D'ABREVIATIONS

- FAITES DES RÉSUMÉS DE VOS NOTES

- RÉFÉRENCEZ-LES ET CLASSEZ-LES

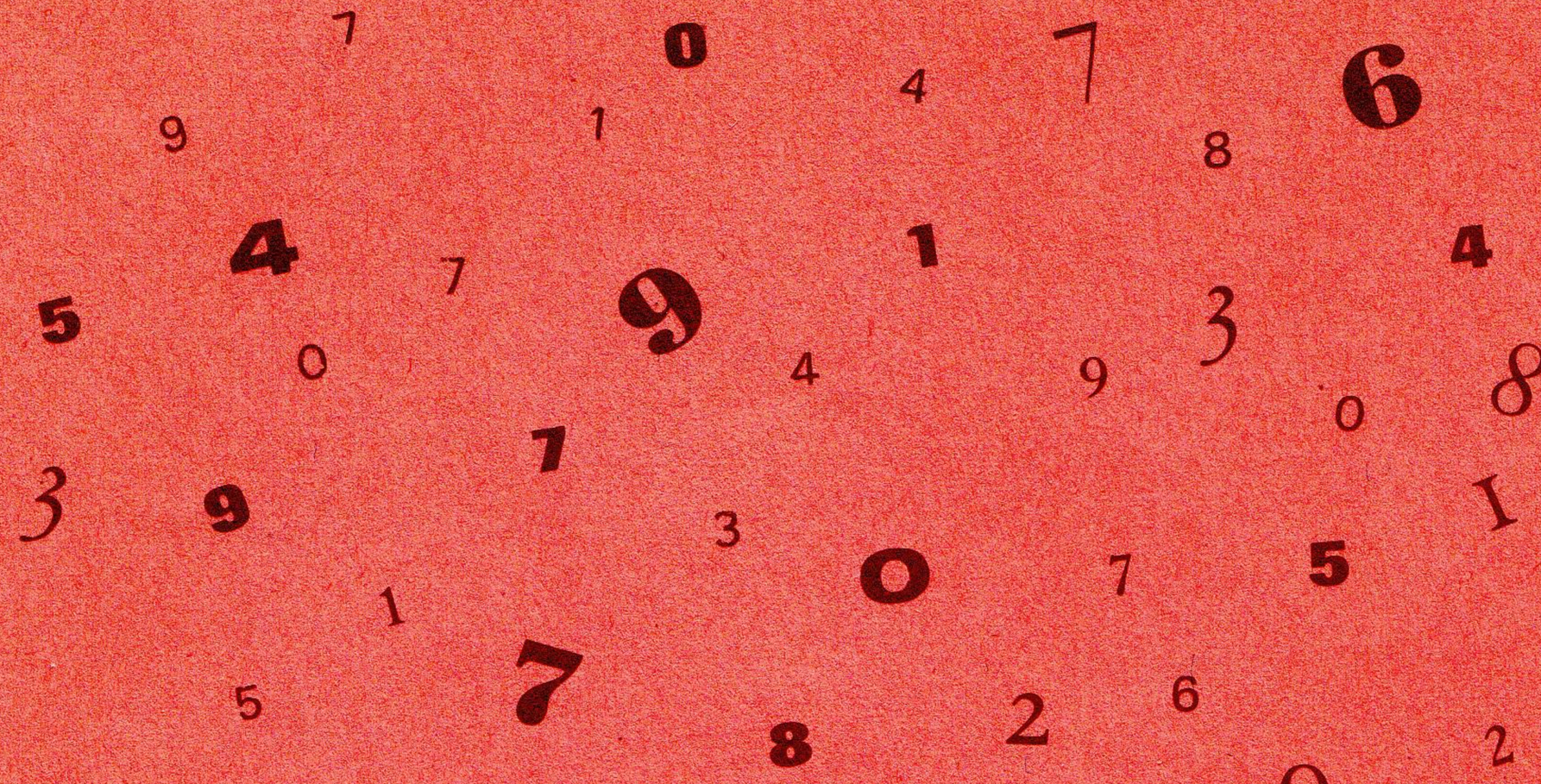
- VOS NOTES DOIVENT ÊTRE COMPLÉTÉES ET REVUES LE JOUR MEME.

- FAITES UN EXAMEN DE CONSCIENCE ;
  APPLIQUEZ-VOUS LES PRINCIPES QUE VOUS AVEZ VUS
  JUSQU'A PRESENT ?

- REVISEZ LES CHAPITRES 3 ET 4.

CHAPITRE VI

TECHNIQUE POUR DÉVELOPPER VOTRE MÉMOIRE DES CHIFFRES ET DES DATES



RETENIR FACILEMENT LES CHIFFRES

Ce chapitre va certainement vous intéresser car rares sont les personnes qui parviennent à se souvenir facilement des nombres.

C'est effectivement assez difficile car les nombres n'évoquent généralement rien de concret, c'est en fait une abstraction.
Si quelqu'un évoque devant vous des mots : magnétophone, livre, dessin, vous voyez, vous pouvez imaginer facilement un magnétophone, un livre, un dessin quelconque, si maintenant vous lisez 98, 951, 1027 cela n'évoquera vraisemblablement rien pour vous, car les nombres ne sont pas facilement transposables en images.
Or puisqu'il est plus facile de retenir des mots que des nombres et que les mots peuvent facilement correspondre à des images précises, nous allons vous apprendre à substituer des mots aux nombres.
Comment, et bien vous allez voir que c'est très simple.

Le seul effort que vous ayez à faire pour l'instant est d'apprendre par coeur 10 lettres :

le	1	sera	remplacé	par	T	ou	D		
	2	"	"	"	N	ou	GN		
	3	"	"	"	M				
	4	"	"	"	R				
	5	"	"	"	L	ou	LL		
	6	"	"	"	J	ou	CH		
	7	"	"	"	K	ou	QU	ou	C (dur) ou G (dur)
	8	"	"	"	F	ou	V	ou	PH
	9	"	"	"	P	ou	B		
	0	"	"	"	S	ou	Z	ou	C

Les résultats que vous obtiendrez grâce à cette technique valent largement les quelques minutes que vous allez consacrer à apprendre ces 10 lettres.

Vous devez les connaître par coeur. Cela vous sera très facile en suivant les conseils qui suivent .

Voici quelques aides mémotechniques :

1 correspond à T - pour vous aider, souvenez-vous que tout comme 1, le T n'a qu'une jambe. Ou bien encore on peut chercher des mots qui ont une consonnance similaire :

Exemple : 1 Thym ou Teint

2 correspond à N - le N a DEUX jambes.
On peut aussi penser à "Noeud" qui a une consonnance un peu similaire à "deux".

3 correspond à M - le M a TROIS jambes.
"Trois" a une résonnance qui ressemble un peu à "MOI".

4 correspond à R
Prononcez ce chiffre 4 en roulant un peu les r "Quatrre".

5 correspond à L
En chiffre romain L = 50
Le mot qui résonne un peu comme "Cinq" est "Lynx".

6 correspond à J
Quand on écrit à la main g ou j on s'aperçoit que tout comme le 6 ils ont une boucle en bas.
Prononcez plusieurs fois 6 J et pensez à "Ci-gît".

7 correspond à K ou Q
Ici, c'est encore plus simple, pour s'en souvenir il suffit de penser au magnétophone à K 7.

8 correspond à F
Ecrit à la main f a deux boucles, tout comme le 8.
"Huit" a une consonnance proche de "Fuite".
Prononcez fuite et F 8 (F Huit).

9 correspond à P
La lettre P majuscule a une boucle en haut comme 9.

0 correspond à S
En accolant 0 de S on obtient le mot OS.
On pourrait presque écrire Zéro avec un s "Séro".

Pour vous aider encore à vous souvenir de ces lettres, vous pouvez apprendre la liste qui suit, composée avec des mots qui commencent par une lettre correspondant au chiffre :

1	T hym
2	N oeud
3	M oi
4	R at
5	L ynx
6	J eep
7	K 7
8	F uite
9	P ain
O	S eau

- SUIVEZ SCRUPULEUSEMENT NOS CONSEILS ET EN MOINS DE 15 MINUTES VOUS MAITRISEREZ CETTE TECHNIQUE

1/ Lisez 3 fois <u>lentement et à haute voix</u> la liste précédente en commençant par 1 Thym etc...
(N'allez pas plus loin avant de l'avoir fait).

2/ Refaites la même chose mais en commençant par la fin
O Seau, 9 Pain etc... toujours <u>lentement</u> et à haute voix.

3/ Lisez 3 fois et de la même façon la même liste mais en commençant par le mot avant le chiffre comme ci-après :

Thym	1
Noeud	2
Moi	3
Rat	4
Lynx	5
Jeep	6
K 7	7
Fuite	8
Pain	9
Seau	O

4/ Maintenant, vous allez créer mentalement une image pour chacun des chiffres

- 1 - Imaginez un bouquet de thym au beau milieu duquel émerge un grand 1.
Fermez les yeux pour "voir" avec précision cette image et vous en imprégner quelques secondes.

- 2 - Imaginez une énorme corde formant un noeud, au milieu de ce noeud est emprisonné un 2.
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

- 3 - Je m'imagine debout appuyé sur un 3 aussi grand que MOI.
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

- 4 - Vous "voyez" un rat commençant à manger le pied d'un 4 aussi grand que lui.
Fermez les yeux pour ...

- 5 - Vous imaginez un 5 immense en haut duquel est assis un Lynx qui guette.
Fermez les yeux pour ...

- 6 - Vous "voyez" une Jeep qui a des 6 à la place des roues.
Fermez les yeux pour ...

- 7 - Imaginez une cassette de magnétophone, sur cette cassette est écrit le chiffre 7 car elle contient la musique du film "Les 7 Mercenaires".
Fermez les yeux pour ...

- 8 - Vous voyez un 8 qui fuit à toute allure jusqu'à l'infini (∞ signe de l'infini).
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

- 9 - Vous imaginez une grosse boule de pain toute fraîche sortant du four et sur laquelle est gravé un 9.
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

- O - Imaginez un Seau remplit d'eau dans lequel est plongé un O.
Fermez les yeux pour ...

- *Revoyez rapidement chacune de ces images.*

- *Relisez une fois la liste.*

CA Y EST, VOUS CONNAISSEZ PAR COEUR chaque correspondance des chiffres.

Pour le vérifier, interrogez-vous (sans regarder la liste bien sûr).

MAINTENANT NOUS ALLONS POUVOIR ALLER PLUS LOIN.

Un chiffre peut avoir 2 ou 3 consonnes qui lui correspondent quand elles ont une consonance similaire.

Par exemple :

1	correspond à	T ou D
2	"	N ou GN
5	"	L ou LL
6	"	J ou CH
7	"	K ou QU ou C dur ou G dur
8	"	F ou V ou PH
9	"	P ou B
et O	"	S ou Z ou Ç

Complétons notre liste de mots :

1 ..... T hym ou D aim

2 ..... N oeud ou AGN eaux

3 ..... M oi

4 ..... R at

5 ..... L ynx ou houi LLe

6 ..... J eep ou CH at

7 ..... K 7, ~~K ilt~~ ou QU ai ou C amp ou G ué

8 ..... F uite ou V eau ou PH rase

9 ..... P ain ou B ain

O ..... S eau ou Z éro ou Ç a.

Les consonnes étant maintenant déterminées, on les associe à des voyelles pour former des mots.

Exemple :

62 donnera JeuNes
403 " RéSuMé

Comme vous le constatez, les voyelles ne correspondent à aucun chiffre. D'autre part, on ne tient compte que des sons et non de l'orthographe.

Exemple :

Hypnose = hyPNoSe
92 0

Athée = aThée
1

Ethnologue = eThNoLoGue
1 2 5 7

En 732 Charles Martel repoussa les Arabes à Poitiers
Poitiers fut le point CulMiNant
7 3 2

Comme vous venez de le voir, le ou les mots à retenir sont introduits dans une courte phrase. Cette phrase doit avoir un rapport avec l'évènement que l'on veut mémoriser. Ceci n'est pas toujours très simple. Avec de l'entrainement tout devient plus facile. Peu importe si la phrase est un peu "tordue", c'est souvent ces dernières que l'on retient le mieux.

Pour l'instant et pendant quelques jours (5 ou 6) entrainez-vous surtout avec des petits exercices simples en traduisant par exemple les plaques minéralogiques des voitures en lettres correspondantes.
Ne cherchez pas à trouver tout de suite des mots.
Vous pouvez également choisir comme correspondance la 1ère lettre d'un mot, toutes les suivantes n'ayant aucune signification. Cette façon de procéder est plus simple.

Exemple :

A Poitiers : Charles Martel Necessaire
7 3 2

POUR SE SOUVENIR DES DATES

Tout d'abord les mois seront traduits en leur correspondance numérique :

Janvier = 01 (1er mois de l'année) = S et T
Février = 02 (2è mois de l'année) = S et N
Mars = 03 (3è mois de l'année) = S et M
Avril = 04 (4è mois de l'année) = S et R
Mai = 05 (5è mois de l'année) = S et L
Juin = 06 (6è mois de l'année) = S et J
Juillet = 07 (7è mois de l'année) = S et K ou QU
Août = 08 (8è mois de l'année) = S et F ou V

Septembre = 09 (9è mois de l'année) = S et P ou B

Octobre = 10 (10è mois de l'année) = S

Novembre = 11 (11è mois de l'année) = T et D ou D.D. ou T.T..

Décembre = 12 (12è mois de l'année) = T.N. ou D.N.

Nous sommes obligés de mentionner 2 chiffres pour chacun des mois afin qu'il n'y ait pas de confusion possible avec le jour.

Exemple :

2.12.1852

Louis Napoléon est déclaré
Empereur héréditaire des Français
avec des pouvoirs financiers accrus.

2	1	2	1	8	5	2
N	T	N	T	F	L	N

Naissance d'un Tout Nouveau Traitement Français pour Louis Napoléon

Lorsque vous alignerez les chiffres correspondant à cette phrase, vous obtiendrez : 2 12 1852

Est-ce qu'il s'agit du 21.2.1852
ou du 2.12.1852 ?

Pour éviter cette possibilité d'erreur on ajoute O devant le mois inférieur à 10.

D'autre part, il est inutile de traduire le millésime. En effet, on se doute bien que Louis Napoléon n'a pas vécu en l'an 852.

En réalité la traduction du 2.12.1852
donne N.TN. FLN

S'il s'agissait du 21. 2.1852
nous aurions eu : 21.02. 852
NT.ST. FLN

Les articles : le, la, les, une, des, les pronoms personnels : il, elle, ne comptent pas ils ne servent qu'à relier les mots.

Dans la pratique, on s'aperçoit que l'année suffit souvent ou au contraire que le Jour ou le Mois suffit car l'on connait l'année par référence à l'évènement.

- 3 Août 1914 déclaration de la 1ère guerre mondiale. Inutile de traduire 1914

Mobilisation	d'un	Solide	Fanatisme
3		O	8

ENTRAINEZ-VOUS.

ENTRAINEZ-VOUS.

ENTRAINEZ-VOUS.

Plus vous vous servez de cette technique, plus elle devient facile ; plus les traductions parfois si difficiles au début deviennent d'un automatisme déconcertant.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

S'il y a bien un chapitre important à réviser c'est bien celui-ci.

Cette technique de mémorisation des nombres est souvent rébarbative quand on la découvre.

A ceux qui persévèrent et l'utilisent, elle apporte des bénéfices considérables.

Après quelques temps d'entraînement, vous serez vous-même étonné des résultats et vous étonnerez vos amis qui vous demanderont alors de leur livrer votre secret.

RESUME DU CHAPITRE VI

TECHNIQUE POUR DEVELOPPER VOTRE MEMOIRE DES CHIFFRES ET DES DATES

- APPRENEZ PAR COEUR LES 10 LETTRES DE CORRESPONDANCE

- COMMENCEZ PAR VOUS ENTRAINER TOUS LES JOURS AVEC LES PLAQUES MINERALOGIQUES DES VOITURES

- LORSQUE VOUS MAITRISEZ LA TECHNIQUE, PASSEZ A UNE APPLICATION PLUS SERIEUSE

- ENTRAINEZ-VOUS

- ENTRAINEZ-VOUS

- ENTRAINEZ-VOUS.

REVISEZ LE CHAPITRE 5

DEMAIN, VOUS REVISEREZ LE CHAPITRE 6

TABLE DES MATIERES

UN SEUL OBJECTIF : VOTRE REUSSITE ..... P. 4

PLAN DE TRAVAIL ..... P. 7

CHAPITRE I

POUR AUGMENTER VOTRE EFFICACITE, ORGANISEZ-VOUS .. P. 8

Votre lieu de travail ..... P. 9

Votre cerveau ..... P. 15

Votre temps ..... P. 18

CHAPITRE II

AIDEZ VOTRE MEMOIRE ..... P. 26

Ce qu'il faut savoir ..... P. 27

CHAPITRE III

CE QU'IL FAUT MANGER POUR MIEUX RETENIR ..... P. 35

Mettez toutes les chances de votre côté ..... P. 36

Les vitamines de la mémoire ..... P. 40

Respectez un équilibre ..... P. 42

Faites-vous aider par les plantes ..... P. 47

CHAPITRE IV

COMMENT AUGMENTER L'EFFICACITE DE VOS COURS ..... P. 55

Votre capacité de concentration ..... P. 56

Votre motivation pour le cours ..... P. 58

La clé d'une bonne mémoire : l'attention ..... P. 62

La méthode du Dr VITTOZ ..... P. 63

CHAPITRE V

COMMENT MIEUX ETUDIER SEUL ..... P. 72

Le plan de base ..... P. 73

Quand vous étudiez ..... P. 82

Comment prendre des notes ..... P. 84

CHAPITRE VI

TECHNIQUE POUR DEVELOPPER VOTRE MEMOIRE DES CHIFFRES ET DES DATES ..... P. 96

Retenir facilement les chiffres ..... P. 97

Pour se souvenir des dates ..... P. 105

7.

CHAPITRE VII

TECHNIQUE POUR DÉVELOPPER VOTRE MÉMOIRE DES TEXTES

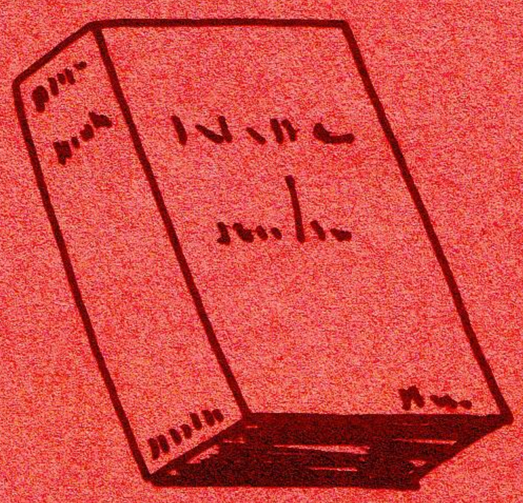
RETENIR UN TEXTE

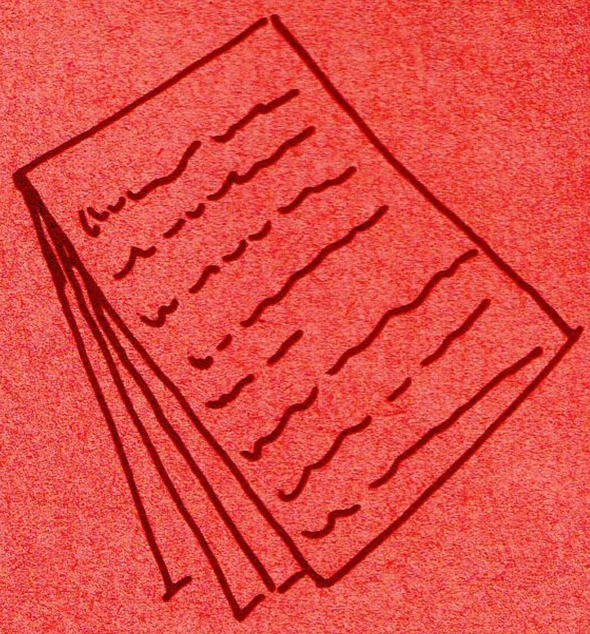
Vous devez tout d'abord vous poser cette question :

- Quel degré de mémorisation dois-je atteindre ?

En effet, la technique de mémorisation sera différente si vous désirez retenir les idées directrices, l'ensemble d'un ouvrage ou seulement les grandes lignes (l'idée générale) ou bien au contraire si vous avez besoin de connaître par coeur l'ensemble du texte.

— Encore une question : s'agit-il d'un livre ou d'un texte de moins de 10 pages ?





DANS LE CAS D'UN LIVRE

1/ Si vous avez besoin de retenir l'ensemble d'un ouvrage en ayant une connaissance assez approfondie de cet ouvrage, nous vous recommandons de suivre attentivement le plan de travail exposé dans le chapitre : COMMENT MIEUX ETUDIER SEUL.

Pour répondre à l'exigence d'une connaissance approfondie, vous consacrerez un temps plus important à l'étape n° 3 : Recherche analytique de ce plan. De plus, la synthèse que vous constituerez à la fin de votre lecture sera relue pendant au moins 3 jours de suite le matin immédiatement au réveil (pas un quart d'heure après) et le soir, une fois couché et immédiatement avant l'endormissement. Puis révisez-la une dizaine de jours après. Vous serez surpris de la netteté de vos souvenirs.
Si vous avez besoin d'aller encore plus loin dans la mémorisation, vous pouvez utiliser votre synthèse dans le cadre de la relaxopédie(1).

2/ Si votre souci est de retenir seulement les idées générales ou les grandes lignes d'un ouvrage : suivez le plan du chapitre : COMMENT MIEUX ETUDIER SEUL ; mais supprimez l'étape n° 3 : recherche analytique. Il faut néanmoins respecter les deux suivantes (4 et 5).
Et souvenez-vous de toujours référencer et conserver vos résumés.

(1) Cette technique vous est exposée dans le chapitre XII.

DANS LE CAS D'UN TEXTE DE MOINS DE 10 PAGES

1/ Si vous avez besoin d'une connaissance approfondie

Il faut d'abord comprendre le texte.

Lisez-le en entier sans recherche particulière mais en soulignant spontanément les mots ou passages qui vous surprennent ou vous paraissent importants.

Revoyez ensuite ces derniers en essayant de les comprendre. Aidez-vous d'un dictionnaire ou atlas (ces derniers doivent d'ailleurs être constamment à portée de votre main).

Faites ensuite une lecture à haute voix en vous arrêtant en fin de chaque paragraphe. A ce moment, faites mentalement un résumé de ce dernier sans vous aider du texte. Relisez-le une seconde fois avant de passer à la lecture du paragraphe suivant.

A la fin, faites mentalement un résumé de l'ensemble.

LA TECHNIQUE DU DECOUPAGE

Découpez le texte "en morceaux" adaptés à votre souffle. Fractionnez-le en petites étapes plus faciles à mémoriser et à relier à des images (mentales).

Exemple : (Extrait de Quatre-Vingt-Treize de V. HUGO, les péripéties de la guerre civile).

"Et subitement, autour de lui, et de tous les côtés à la fois, le fourré se remplit de fusils, de bayonnettes et de sabres, un drapeau tricolore se dressa dans la pénombre, le cri Lantenac ! éclata à son oreille, et, à ses pieds, à travers les ronces et les branches, des faces violentes apparurent.
Le marquis était seul, debout sur un sommet visible de tous les points du bois. Il voyait à peine ceux qui criaient son nom, mais il était vu de tous. S'il y avait mille fusils dans le bois, il était là comme une cible. Il ne distinguait rien dans le taillis que des prunelles ardentes fixées sur lui."

"Et subitement, autour de lui, et de tous les côtés à la fois // le fourré se remplit de fusils, de bayonnettes et de sabres // un drapeau tricolore se dressa dans la pénombre // le cri Lantenac ! éclata à son oreille // et, à ses pieds, à travers les ronces et les branches, des faces violentes apparurent.
Le marquis était seul, debout sur un sommet visible de tous les points du bois // Il voyait à peine ceux qui criaient son nom // mais il était vu de tous // S'il y avait mille fusils dans le bois // il était là comme une cible // Il ne distinguait rien dans le taillis que des prunelles ardentes fixées sur lui."

Pour chacune de ces fractions de texte, conservez quelques instants l'image qu'elle fait naître dans votre esprit.

Arrêtez-vous à la fin de chaque paragraphe pour en refaire une 2ème lecture à haute voix et en procédant de la même façon.
En ayant soin de retrouver les mêmes images mentales que précédemment.

A la fin, refaites une lecture de l'ensemble toujours à haute voix.

Refaites une lecture complète le soir immédiatement avant de vous endormir et le matin au réveil pendant 3 jours. Laissez passer 4 à 5 jours sans toucher au texte puis recommencez le même travail matin et soir pendant 3 jours.

Si besoin est, vous pouvez renforcer la mémorisation par la relaxopédie (1).

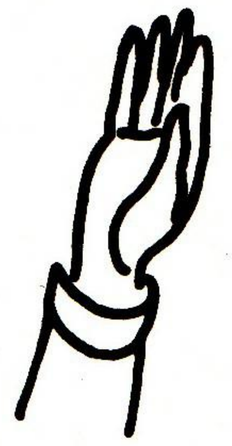
2/ *Si vous ne devez retenir que l'idée générale ou les grandes lignes*

Procédez simplement comme indiqué précédemment mais sans utiliser la technique du découpage ni celle bien sûr de la relaxopédie.

(1) Cette technique vous est exposée dans le chapitre XII.

TABLEAU SYNOPTIQUE

SUPPORT / BESOIN	LIVRE	TEXTE MOINS DE 10 PAGES
Connaissance approfondie	Suivre plan de travail "Comment mieux étudier seul" + insister sur l'étape n° 3. Lisez la synthèse matin et soir pendant 3 jours puis la réviser une dizaine de jours après.	Faire une lecture en soulignant mots ou passages particuliers. Comprendre le texte. Faire une lecture à haute voix en s'arrêtant à la fin de chaque paragraphe pour en faire mentalement un résumé. Relire le paragraphe et passer au suivant. A la fin, faire mentalement un résumé de l'ensemble + technique du découpage.
Par coeur ou Presque	idem +Relaxopédie (seulement pour la synthèse du livre).	Idem + Relaxopédie
Connaissance générale	Suivre le plan de travail "Comment mieux étudier seul" mais supprimer l'étape n° 3 (recherche analytique).	Suivre le même plan mais sans utiliser la technique du découpage ni la Relaxopédie.



Step

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.

REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MÊME UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

FAITES EN AUTANT POUR CHACUN DES CHAPITRES.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

CETTE METHODE A ETE ELABOREE POUR VOUS ASSURER LE SUCCES.
ELLE EST COMPLETEMENT DEPOUILLEE DE TOUTE THEORIE INUTILE.
SUIVEZ ATTENTIVEMENT LES CONSEILS ET PRINCIPES QU'ELLE CONTIENT EN RESPECTANT SA PROGRESSIVITE.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE VII

TECHNIQUE POUR DEVELOPPER VOTRE MEMOIRE DES TEXTES

- N'APPLIQUEZ PAS LA MEME TECHNIQUE POUR UN LIVRE OU QUELQUES PAGES

- POUR UN LIVRE : SUIVEZ LE PLAN EN 5 ETAPES : "COMMENT MIEUX ETÙDIER SEUL"

- POUR QUELQUES PAGES : SOULIGNEZ LES PASSAGES IMPORTANTS. FAITES UNE LECTURE A HAUTE VOIX.

  A LA FIN DE CHAQUE PARAGRAPHE, FAITES MENTALEMENT UN RESUME. RELISEZ LE MEME PARAGRAPHE AVANT DE PASSER AU SUIVANT.
  FAITES MENTALEMENT UN RÉSUMÉ DE L'ENSEMBLE

- UTILISEZ LA TECHNIQUE DU DÉCOUPAGE EN CREANT UNE IMAGE MENTALE POUR CHAQUE FRACTION DE TEXTE.

CHAPITRE VIII

COMMENT RETENIR UNE CONFÉRENCE SANS PRENDRE DE NOTE

Bien sûr, il faut prendre le mot conférence dans son sens le plus large. Ce qui suit peut s'appliquer à tous les exposés sous forme orale.

FAITES LE POINT DE VOS CONNAISSANCES

Avant la conférence, il est recommandé de faire mentalement le point de vos connaissances sur le sujet qui va être traité. Ainsi, vous trouverez pendant l'exposé des points de comparaison qui serviront de support à une nouvelle mémorisation.

"Les mots s'envolent, les écrits restent".

Si vous avez la possibilité de prendre des notes faites-le en suivant les conseils du chapitre "Comment prendre des notes pendant un cours".

Sinon, suivez les conseils suivants :

- Essayez d'être installé le plus confortablement possible. Détendez-vous. Faites quelques respirations profondes (1).

- Immédiatement avant le début, lorsque l'orateur fait son entrée, fermez les yeux, coupez-vous de votre environnement, concentrez-vous quelques instants jusqu'au moment où le conférencier commence. A ce moment, ouvrez les yeux, fixez l'orateur et ne le quittez plus jamais des yeux jusqu'à la fin.
Agissez comme si il n'y avait plus que lui et vous et le néant tout autour.

(1) Voir le chapitre XV.

- Soyez attentif dès le début de l'exposé car l'orateur indique souvent à ce moment là le plan qu'il va suivre.

- Répétez à voix basse (du bout des lèvres) les parties importantes, les exemples, les comparaisons qui sont généralement de bons supports de mémoire.

- Soyez également attentif à la fin de l'exposé. Souvent l'orateur fait une conclusion qui résume l'essentiel.

- Lorsque la conférence est terminée, ne bougez pas tout de suite de votre place.
  Concentrez-vous encore quelques instants pour faire mentalement un résumé de ce que vous venez d'entendre. "Revoyez" le plan, les différents exemples cités, les passages qui vous ont éventuellement surpris etc... Faites,une seconde fois,se dérouler devant vous la conférence.

Rassurez-vous, vous constaterez que le cerveau a la capacité de faire défiler les images et les mots à une vitesse prodigieuse.

Une conférence d'une heure peut être révisée mentalement en moins de 30 secondes.

Cette phase est importante, si vous ne la respectez pas (ou seulement 1/4 heure après) vous perdrez 50 % des informations. Elle doit être exécutée immédiatement après l'exposé.

Refaites une révision "mentale" le soir même et à ce moment prenez des notes si nécessaire.

L'EMPILAGE

Les images se mémorisent mieux que les chiffres ou les mots.
Les mots ne se retiennent bien que lorsqu'ils sont générateurs d'images.

Efforcez-vous d'illustrer les mots que vous voulez retenir par des images.

La technique de l'empilage est étonnament simple et efficace. Elle vous permettra d'ancrer solidement dans votre mémoire une liste de mots ou d'idées.

Imaginons que vous vouliez retenir la liste des mots suivants : (cette dernière n'a rien de cohérent, pour l'instant, elle n'a valeur que d'exemple)

- Table, saucisse, faux, trône, canard, montre, stylo, chaussette, téléphone, soleil.

Quand vous connaitrez la technique,vous serez capable d'apprendre cette liste en moins d'une minute et de la réciter dans l'ordre en commençant par le début ou la fin.

La méthode consiste à créer pour chaque mot une image et cette image s'enchaîne avec celle du mot suivant.

Les images que vous allez créer doivent répondre à une ou plusieurs des exigences suivantes :

EXCESSIVE

L'image doit sortir
des dimensions habituelles.

HUMORISTIQUE

Elle doit de préférence
décrire une situation
drôle ou au moins
inattendue.

CLAIRE

Dans le sens où elle ne
doit prêter à aucune
confusion dans sa
représentation. Evitez
trop de subtilité.

COLOREE

Utilisez des couleurs vives,
voire violentes.

SONORE

Ajoutez des sons,
des bruits pour
renforcer l'image.

VIVANTE

Une image dynamique
qui inspire un mouvement
reste plus longtemps
"vivante" à l'esprit.

HARDIE

N'ayez pas peur de défier
les conventions de la
politesse ou les usages.

Comme nous l'avons vu chaque image doit répondre à l'une ou mieux à plusieurs de ces caractéristiques.

En plus, la liaison entre les images doit être surprenante, humoristique ou ridicule.

Revenons à notre liste :

(On arrive plus facilement à former ces images en fermant les yeux et en les projetant sur un écran imaginaire).

1/ Table

Imaginez une minuscule table rectangulaire en fer.
Cette table est rouillée et sale.
Sur cette table est écrasée une énorme .....

2/ Saucisse

Cette saucisse est rouge et à moitié déchiquetée. De cette bouillie de saucisse qui s'étale sur la table sort une .....

3/ Faux rutilante dont on devine que la lame qui scintille est un véritable rasoir. Sur cette faux repose en équilibre sur un pied un énorme .....

4/ Trône magnifique et majestueux.
Sa couleur rouge est éblouissante.
Ses deux accoudoirs sont remplacés par deux véritables bras humains coupés aux poignets et encore sanguinolents.
Sur le trône est assis un petit .....

5/ Canard bleu et blanc, ce canard sans complexes, fait ses besoins sur le siège du trône en lisant son journal. Ce canard porte autour du cou une énorme .....

6/ Montre qui fait un TIC-TAC épouvantable. Les aiguilles de couleur bleue marchent chacune dans un sens différent. Le remontoir de cette montre est en fait un très long .....

7/ Stylo noir terminé par une splendide plume en or qui scintille de mille éclats. L'extrémité très pointue de cette plume traverse une petite .....

8/ Chaussette de laine blanche sale et trouée à son extrémité. Cette chaussette sent très mauvais. Du trou de cette chaussette sort un gigantesque .....

9/ Téléphone noir qui est entrain de fondre à cause du cadran qui est remplacé par un .....

10/ Soleil chaud et resplendissant d'un magnifique jaune vif.

Faites une révision de ces images. Concentrez-vous quelques secondes sur chacune d'elles pour vous en imprégner. ET VOUS ETES CAPABLE DE RECITER la liste par coeur et dans l'ordre.

Sans effort, demain vous vous en souviendrez encore et si vous la révisez de temps en temps vous vous en souviendrez très long-temps.

Il n'y a aucune difficulté à avoir en permanence plusieurs listes en mémoire.

UTILISATION PRATIQUE

Il est nécessaire de symboliser les idées abstraites que vous voulez mémoriser par des objets concrets.

La liste que vous venez d'apprendre pourrait très bien correspondre au résumé des points clés d'une conférence sur la faim dans le monde.

- Table : Thème de la Conférence : La Faim

- Saucisse écrasée : Nourriture gâchée

- Faux : La mort qui frappe tous les jours

- Trône : Puissance souveraine des pays riches

- Canard (Journal) : Alerte de l'opinion publique

- Montre : Le temps est compté

- Chaussette (de laine ou bas de laine) : Nous devons économiser

- Téléphone : Il doit exister une communication entre les peuples

- Soleil : Pour que naisse un jour nouveau.

Cette liste pourrait également correspondre aux différents chapitres d'un livre. Il suffit de trouver un symbole concret de l'idée à retenir.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE VIII

COMMENT RETENIR UNE CONFERENCE SANS PRENDRE DE NOTES

- FAITES LE POINT DE VOS CONNAISSANCES SUR LE SUJET

- INSTALLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT ET DETENDEZ-VOUS

- SOYEZ TRÈS ATTENTIF AU DEBUT ET A LA FIN DE L'EXPOSÉ

- AVANT DE QUITTER VOTRE PLACE, FAITES MENTALEMENT UN RÉSUMÉ

- FAITES UNE REVISION LE SOIR MEME

- POUR VOUS AIDER, UTILISEZ LA TECHNIQUE DE L'EMPILAGE. NE CRAIGNEZ PAS DE CREER DES IMAGES EXTRAVAGANTES.

REVISEZ

LES

CHAPITRES

7 ET 8

CHAPITRE IX

COMMENT UTILISER VOS DIFFÉRENTES MÉMOIRES

Mémoire visuelle, mémoire auditive, mémoire du geste. Il s'agit toujours de la même mémoire ; ce qui diffère ce sont les sens (vue, ouïe ou toucher) qui vont vous servir pour enregistrer les informations.

Pour connaître la forme de mémoire qui vous convient le mieux, choississez un mot difficile comme "pronominalement", "porphyrogénète" ou "prépaphaélisme".
Si vous sentez le besoin de le lire à haute voix, votre mémoire est plutôt auditive. Si vous sentez le besoin de l'écrire, votre mémoire est visuelle mais aussi gestuelle.

LA MEMOIRE VISUELLE :

Elle joue un rôle très important dans l'apprentissage. Les informations sont captées par les yeux pour être stockées dans la mémoire.

Compte tenu du rôle de la vue, vous vous devez de respecter les règles d'hygiène citées à son sujet (éclairage, toilette, relaxation)

informations .... mémoire.

POUR LA FAVORISER :

Utilisez des images, transposez le texte en spectacle, faites travailler votre imagination. Portez votre attention sur les schémas, dessins, figures ou symboles.

Utilisez la technique de l'empilage et du découpage de texte.

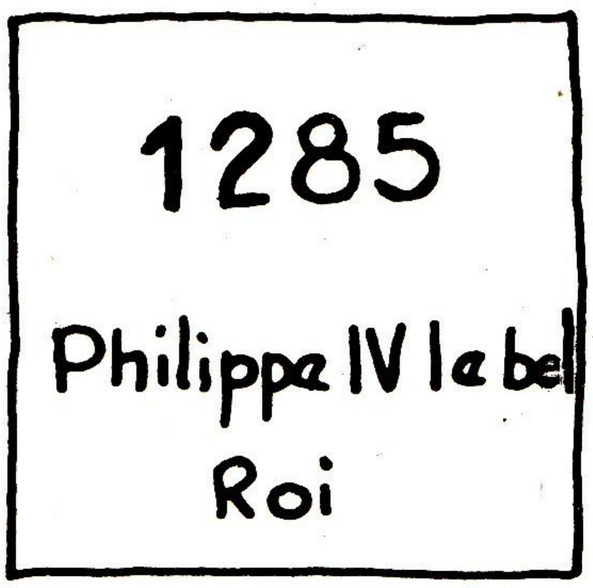
Faites vous-même des dessins, schémas et tableaux. Utilisez la couleur. Ceci vous permettra de clarifier votre travail et surtout de le rendre plus agréable à consulter.

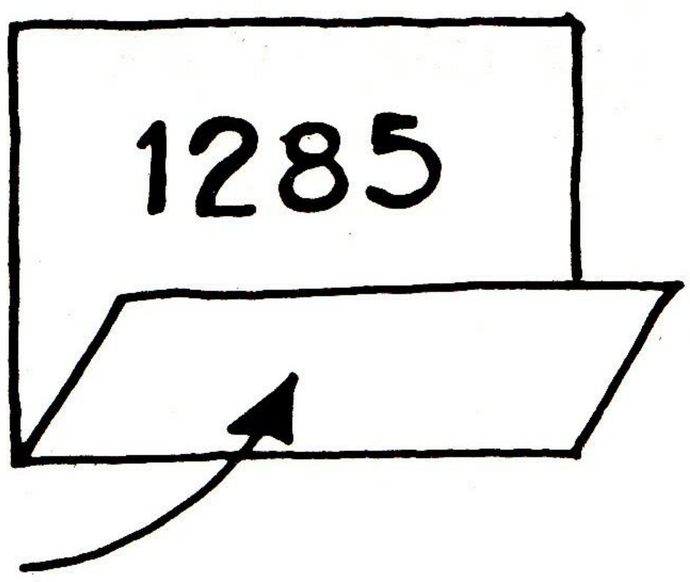
LA TECHNIQUE DES FICHES

Découpez dans du papier des fiches du format d'une carte à jouer, dessinez (en couleur) des schémas ou figures se rapportant à la matière que vous désirez renforcer. Vous pouvez également reporter sur ces fiches une date, un nom ou un lieu.

Notez (brièvement) dans le bas de chaque fiche sa signification.

Repliez sur lui-même le bas de la fiche afin de ne pas voir la réponse lorsque vous regardez le dessin ou le nom.





Conservez ces fiches et dès que vous avez quelques minutes de libre, utilisez-les de la façon suivante :

Retournez toutes vos fiches afin de ne pas voir les dessins ou symboles. Tirez-en une au hasard, regardez le dessin et trouvez à quoi il correspond.

Si vous ne trouvez pas la réponse, dépliez le bas de votre fiche pour la connaître, mais n'ayez recours à cette solution qu'après avoir vraiment cherché.

Cette façon de procéder est excellente pour la mémoire, de plus elle ressemble à un jeu ce qui la rend agréable. Vous pouvez d'ailleurs compter le nombre de bonnes réponses que vous obtenez en cherchant chaque fois à améliorer votre score précédent.

Quand nous vous disons de dessiner ce que vous voulez retenir, il ne s'agit pas d'exécuter une oeuvre d'art. Il ne faut pas que cela vous fasse perdre votre temps, de plus vous devriez fournir un effort plus grand pour le retenir.

Faites des choses simples mais faites-les. Ce principe vous aidera considérablement. Vous constaterez que cela simplifie votre travail. Les informations seront définitivement gravées dans votre mémoire surtout si vous les revisez de temps en temps.

LA MEMOIRE DU GESTE RENFORCE LA MEMOIRE VISUELLE

Le fait de dessiner vous-même comporte un avantage supplémentaire : la mémoire du geste viendra renforcer la mémoire visuelle.

Voici des schémas qui vous montreront le rôle de l'écriture ou du dessin dans la mémorisation.

1ère phase

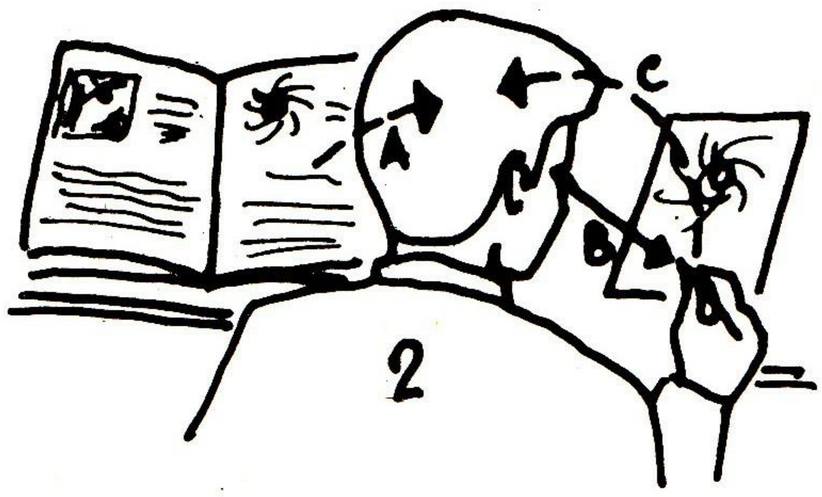
Vous êtes d'abord obligé d'enregistrer ce que vous voulez reproduire.

A- Lecture

B- Enregistrement
des informations lues.

2ème phase

Pour dessiner, vous êtes obligé d'évoquer ce que vous venez de voir. Ceci provoque une deuxième phase d'enregistrement.



A- Evocation des informations précédemment lues en phase 1.

B- Lecture des informations que l'on écrit (simultanément et automatiquement à l'écriture, il y a lecture).

C- Nouvel enregistrement des informations écrites.

Ces schémas nous font comprendre tout l'intérêt des dessins et des résumés par écrit. En effet, on constate que pour faire un résumé, il faut d'abord avoir lu et enregistré les informations (c'est la phase 1). Ensuite, il faut les évoquer pour les écrire,et en les écrivant il y a lecture, ce qui provoque un nouvel enregistrement (c'est la phase 2).

LA MEMOIRE AUDITIVE :

Elle fait appel à l'écoute. Savoir écouter est une qualité essentielle pour l'apprentissage. Ici, c'est notre oreille qui va transmettre les informations à notre mémoire :

informations .... mémoire

Certains élèves arrivent en classe sans connaître leur leçon et pourtant ils savent répondre s'ils ont la chance d'être interrogés les derniers car ils ont appris en écoutant les autres.

L'apprentissage des langues étrangères enregistrées sur disques ou sur cassettes repose sur l'efficacité de la mémoire auditive.

COMMENT AMELIORER VOTRE MEMOIRE AUDITIVE

- Utilisez le magnétophone.

Enregistrez les parties importantes ou difficiles de votre étude sur un magnétophone pour pouvoir ensuite les écouter quand vous le désirez.

Vous pouvez aussi écouter l'enregistrement dans un état de relaxation qui est particulièrement propice à l'apprentissage (cette technique est exposée au chapitre Relaxopédie).

Lisez à haute voix

Cette méthode vous permet de renforcer votre mémoire visuelle par la mémoire auditive.

Le grand LINCOLN dont la mémoire était prodigieuse utilisait ce principe de la lecture à haute voix. Faites comme lui, servez-vous de tous les moyens pour augmenter vos chances.

Toutes les personnes qui professionnellement ont besoin de leur mémoire, se servent de ces principes, notamment les acteurs et les conférenciers. Ils apprennent leur texte en le lisant à haute voix. Souvent, ils se servent d'un magnétophone.

LA MEMOIRE DU GESTE

Elle renforce la mémoire auditive.

Quand vous apprenez un texte en le lisant à haute voix, ponctuez ce dernier par des gestes. Surtout si celui-ci décrit une action.

COMMENT NE PAS OUBLIER CE QUE VOUS AVEZ APPRIS

CONSERVATION ET EVOCATION

Entre le moment où vous apprenez quelque chose (enregistrement) et le moment où vous vous servez de ce que vous avez appris (évocation), il se passe un certain temps. Pendant ce temps, votre mémoire conserve ce que vous avez appris.

COMMENT AMELIORER LA CONSERVATION

Si vous avez appris l'anglais, vous risquez d'avoir des difficultés si vous n'avez qu'une fois par an l'occasion de le parler. Par contre, cela sera bien plus facile si vous avez régulièrement l'occasion de le parler.

Le meilleur moyen de conserver des informations est de les évoquer souvent.

Qu'est-ce que l'évocation ?

- C'est lorsque l'on se rappelle volontairement (ou involontairement) une information enregistrée antérieurement.

Plus on évoque une notion, plus la mémorisation en est durable et fidèle.

Evoquez le plus souvent possible les notions que vous voulez retenir. Par exemple : vous avez quelques minutes d'avance et vous attendez un ami, exploitez ces minutes pour évoquer ce que vous avez étudié la veille.

Vous pouvez aussi vous poser des questions et essayer d'y répondre. Essayez cela le plus souvent possible, vous avez dans la journée de nombreuses possibilités de le faire.

Lorsque vous disposez ne serait-ce que de 3 ou 4 minutes de liberté, utilisez-les à ce petit entrainement. Cela ne vous demande pas un gros effort et ce n'est pas très difficile à réaliser. Par contre vous serez étonné des résultats que vous obtiendrez.

Vous pouvez aussi imaginer qu'une personne se trouve à vos côtés et vous lui racontez mentalement ce que vous venez d'apprendre.

A PROPOS DE L'EVOCATION

Nous avons tous été l'objet d'un phénomène curieux : on a un mot sur le bout de la langue et on n'arrive pas à le retrouver, on sait qu'on le connait mais on n'arrive pas à se le remémorer ,et plus on s'efforce de le trouver plus il semble que l'on ait des difficultés.

Nous n'allons pas décrire le jeu des mécanismes psychologiques qui pourrait expliquer ce "trou de mémoire" mais voir ce que l'on peut faire pour ne pas en être la victime. L'attitude de la plupart des gens dans ce cas est de se concentrer. Mais se concentrer sur quoi ? sur le mot qu'ils cherchent ? impossible puisqu'ils ne l'ont pas encore trouvé. Alors sur quoi ? Et bien sur rien du tout, ce qui évidemment ne les fait pas avancer.

Il est inutile d'augmenter votre tension intellectuelle, essayez au contraire de vous détendre.

Pour cela, faites 1 ou 2 respirations profondes (voir le chapitre XV) ou bien comptez intérieurement jusqu'à 5 sans penser à rien d'autre qu'à compter, puis cherchez des notions similaires ou qui se rapprochent de l'information que vous voulez retrouver. Ayez, dans ce cas encore, recours aux questions.

Stop

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.

REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MÊME UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

FAITES EN AUTANT POUR CHACUN DES CHAPITRES.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE IX

COMMENT UTILISER FACILEMENT VOS DIFFERENTES MEMOIRES

- MEMOIRE VISUELLE : UTILISEZ LE PLUS SOUVENT DES IMAGES MEME MENTALES. TRANSPOSEZ LE TEXTE EN SPECTACLE.

- UTILISEZ LA TECHNIQUE DES FICHES.

- DESSINEZ VOUS-MEME.

- MEMOIRE AUDITIVE : UTILISEZ UN MAGNETOPHONE, LISEZ A HAUTE VOIX LES CHOSES IMPORTANTES.

- MEMOIRE DU GESTE : EN LISANT, PONCTUEZ LE TEXTE PAR DES GESTES.

- EVOQUEZ LE PLUS SOUVENT LES NOTIONS QUE VOUS APPRENEZ.

"LA PLUPART D'ENTRE VOUS NE FERONT PAS CE QUE JE LEUR DEMANDE DE FAIRE".

SI VOUS ÉCHOUEZ, VOUS TROUVEREZ SANS DOUTE DANS CETTE CONSTATATION LA RAISON DE VOTRE ECHEC.

SOUVENEZ-VOUS DE LA PREMIERE REGLE QUI VOUS FERA REUSSIR.
LE RESPECT DE CETTE REGLE EST PRIMORDIAL.
ELLE CONSTITUE A ELLE SEULE L'ELEMENT FONDAMENTAL
DE VOTRE FUTUR SUCCES.
ELLE EST LA PIERRE ANGULAIRE DE CETTE METHODE.

CETTE REGLE COMPORTE 3 POINTS PRINCIPAUX :

1 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS
CETTE METHODE.

2 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS
CETTE METHODE.

3 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS
CETTE METHODE.

CHAPITRE X

APPRENEZ A LIRE PLUS VITE ET MIEUX

QU'EST-CE QUE LA LECTURE

"Je me félicite toujours plus du hasard qui nous a portés à aimer la lecture .... C'est un magasin de bonheur toujours sûr et que les hommes ne peuvent nous ravir".

STENDHAL (Lettre à sa soeur Pauline, 1810).

LA LECTURE COMPORTE 5 PRINCIPALES ETAPES :

1/ Perception sensorielle

Il s'agit du déroulement d'actions physiologiques par lequel l'oeil perçoit l'image des lettres et des mots.

2/ Transmission

Transmission de ces images au cerveau par l'intermédiaire du nerf optique.

3/ Identification

Le cerveau identifie ces images en tant que lettres et ensemble de lettres.

4/ *Compréhension*

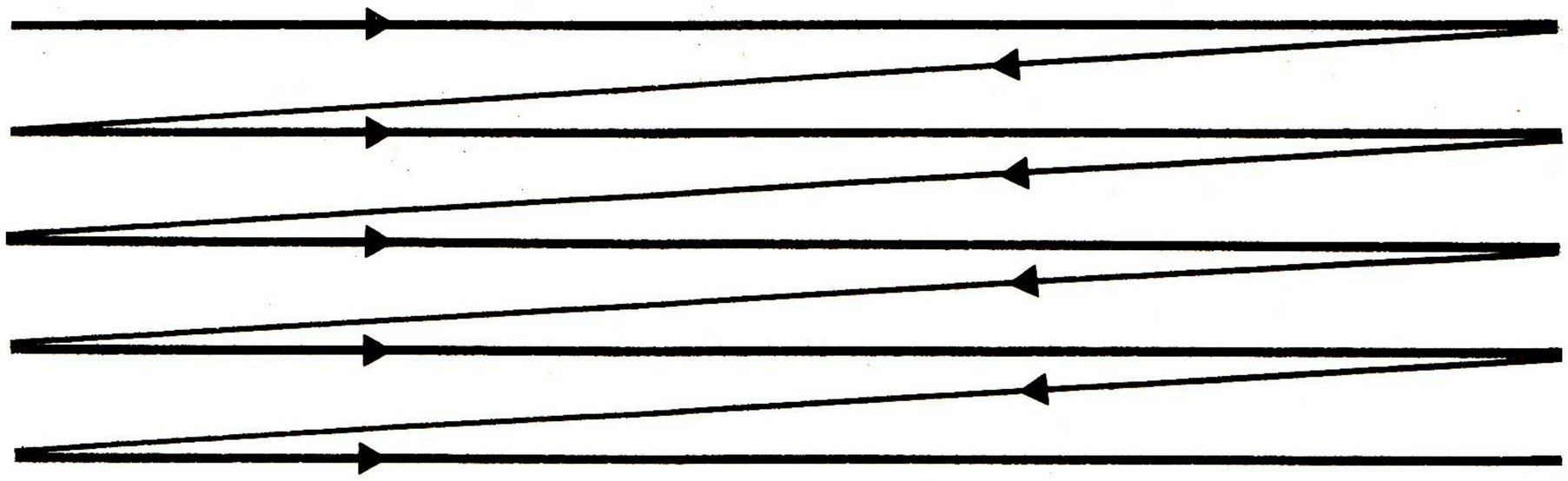
Reconnaissance du mot dans sa signification par rapport aux connaissances acquises.

5/ *Mémorisation*

On peut distinguer 2 types de mémoire, une à court terme et une à long terme.
Il faut forcément passer par la première pour atteindre la seconde.
La première est une sorte de mémoire tampon qui sert entre autres de filtre pour la mémoire à long terme.
Les mots ne sont généralement pas mémorisés comme tels. Ils ne servent qu'à créer un concept, une idée qui, elle, est mémorisée.

L'OEIL

Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, pendant la lecture, l'oeil ne se déplace pas d'un mouvement continu le long de la ligne d'écriture.

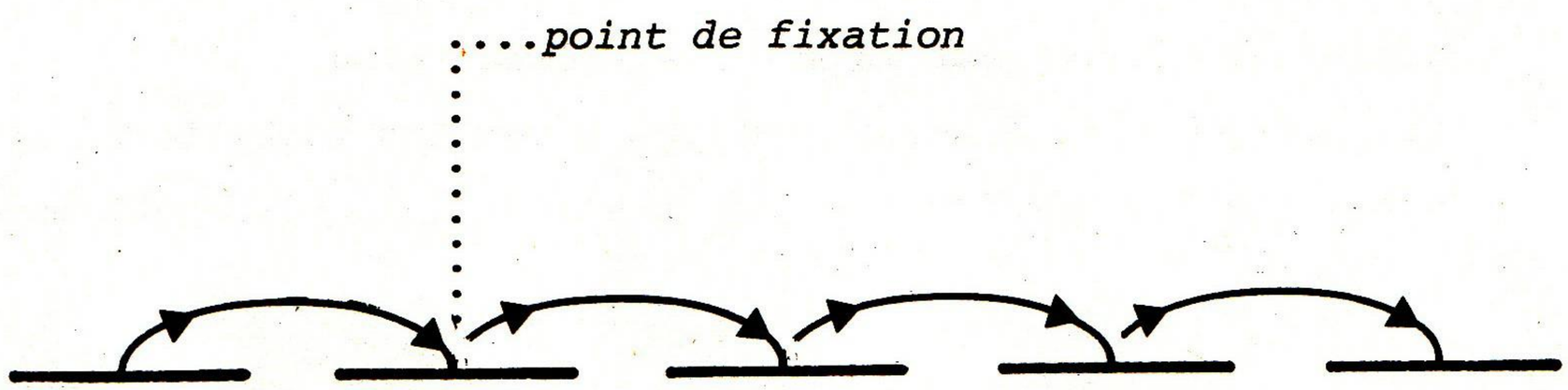


Quand nous lisons, nous avons effectivement l'impression que nos yeux se déplacent le long de la ligne dans un mouvement régulier.

En réalité, il n'en est rien car :

L'oeil ne peut voir que s'il est immobile.

Pendant la lecture, l'oeil se déplace par bonds successifs. Il s'arrête pour enregistrer une portion de ligne puis saute plus loin etc...



L'oeil se fixe pendant 1/4 de seconde et se déplace en 1/40e de seconde.

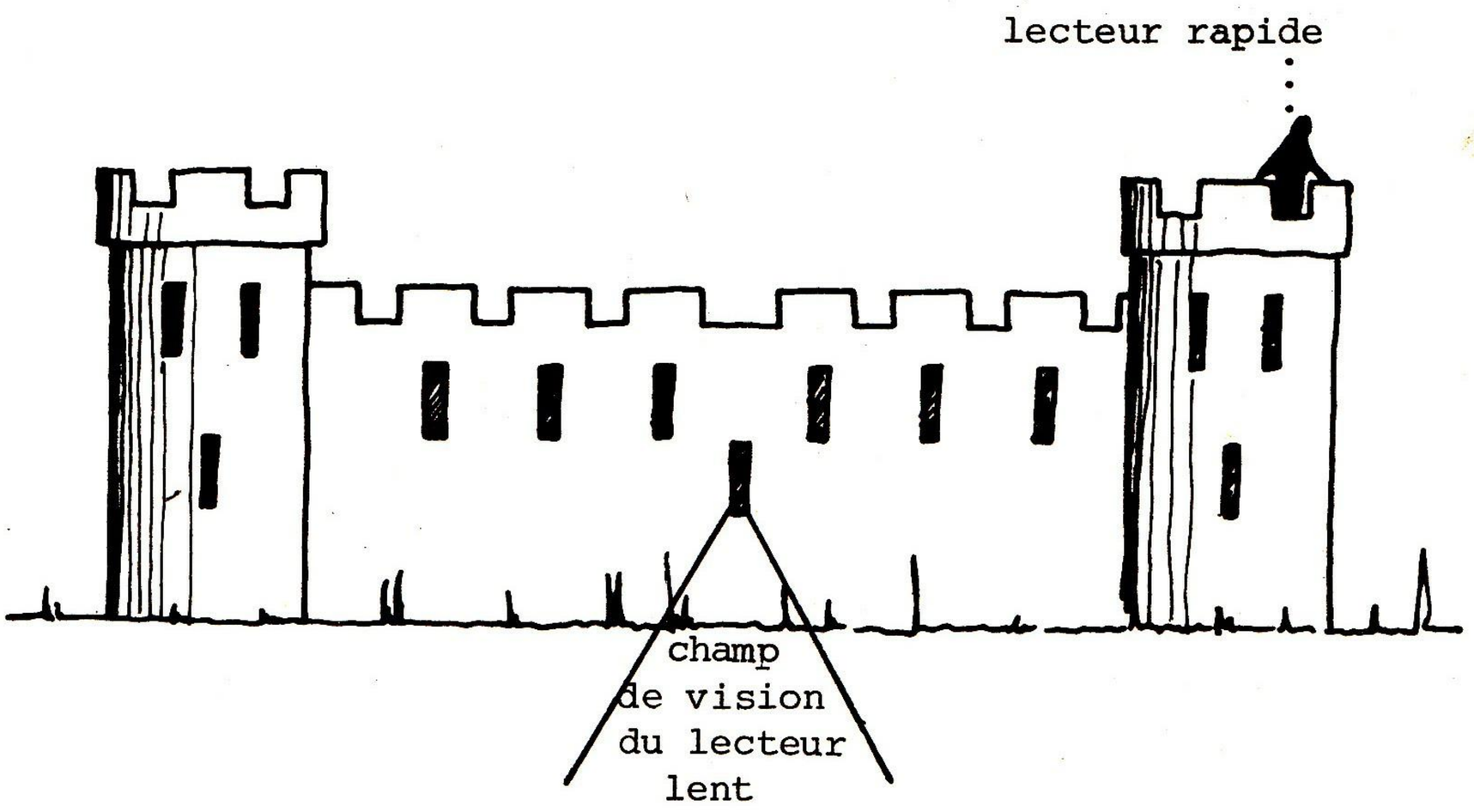
LES VIEILLES HABITUDES

LE MOT A MOT

Ces habitudes viennent souvent de l'enfance lorsque l'on suit lentement le texte du doigt mot à mot, syllabe par syllabe.

En lisant de cette façon, le lecteur réduit considérablement sa vitesse mais également sa compréhension.

Cette mauvaise habitude réduit également son champ de vision, sa perception. Ce type de lecteur est comme un observateur qui se placerait dans des fortifications derrière une meurtrière pour regarder le paysage.



Ce champ de vision étroit oblige le lecteur lent à revenir en arrière pour comprendre ou vérifier (consciemment ou inconsciemment). Ces régressions (retour en arrière) ne sont en réalité d'aucune utilité à la compréhension.

LES CONFUSIONS

Un mot confondu suffit pour faire perdre son sens à la phrase et le lecteur est obligé de revenir en arrière ce qui disperse son attention.

Un manque d'attention même d'un très court moment suffit à provoquer cette confusion.

Si vous avez constaté que vous êtes obligé de faire souvent des retours en arrière par manque d'attention, nous vous recommandons de suivre la méthode du Dr VITTOZ (1).

Si cette confusion de mot est fréquente, il s'agit alors de dyslexie. Cette mauvaise compréhension des mots est constatée dès les premières années scolaires chez un nombre important d'enfants.

Ce défaut subsiste néanmoins chez des personnes qui n'ont suivi aucun entraînement correcteur.

Si c'est votre cas, il est nécessaire d'y remédier au plus vite en consultant un psychologue spécialisé dans ce domaine.

(1) Voir chapitre IV.

VOCALISATION ET SUBVOCALISATION

Encore une habitude qui vient de l'enfance, lorsque l'on apprend à lire, on prononce les mots à haute voix.

Malheureusement, beaucoup de lecteurs ont conservé cette habitude qui ralentit considérablement leur vitesse de lecture. Prononcez un mot prend environ quatre fois plus de temps que sa lecture.

D'autres ne lisent plus à haute voix mais ont pourtant conservé cette habitude sans qu'ils s'en rendent compte. Ils articulent les mots mentalement sans que le larynx bouge, c'est la subvocalisation.

On peut chez certains détecter ce défaut en observant leurs lèvres qui bougent légèrement quand ils lisent.

Pour savoir si vous subvocalisez, placez le bord d'une feuille de papier ou la pointe d'un mouchoir entre vos lèvres. Quand vous lisez, il ne doit pas bouger encore moins tomber.

Lisez les phrases suivantes :

Voici six chasseurs se séchant, sachant chasser sans chien.

Un jour, un vieux fat aborda Bassompierre en disant :

- Bonjour, gros gras gris !

Bassompierre répondit :

- Bonjour, peint teint feint !

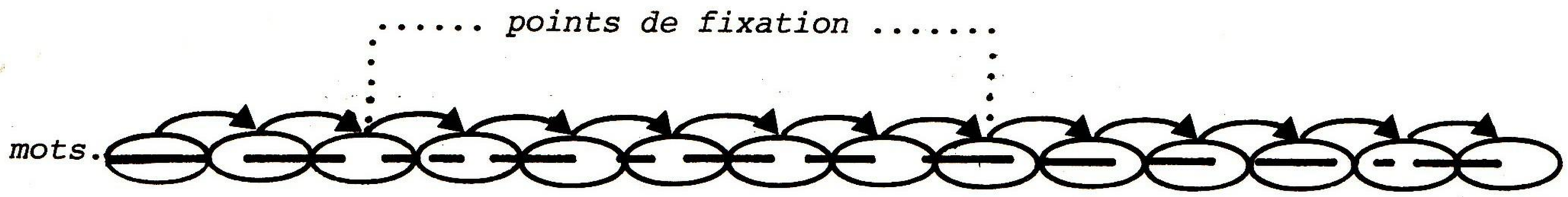
Si vous constatez que vous subvocalisez, remédiez rapidement à ce défaut en vous surveillant constamment au cours de vos lectures.

LES NOUVELLES HABITUDES

VOIR PLUS DE MOTS

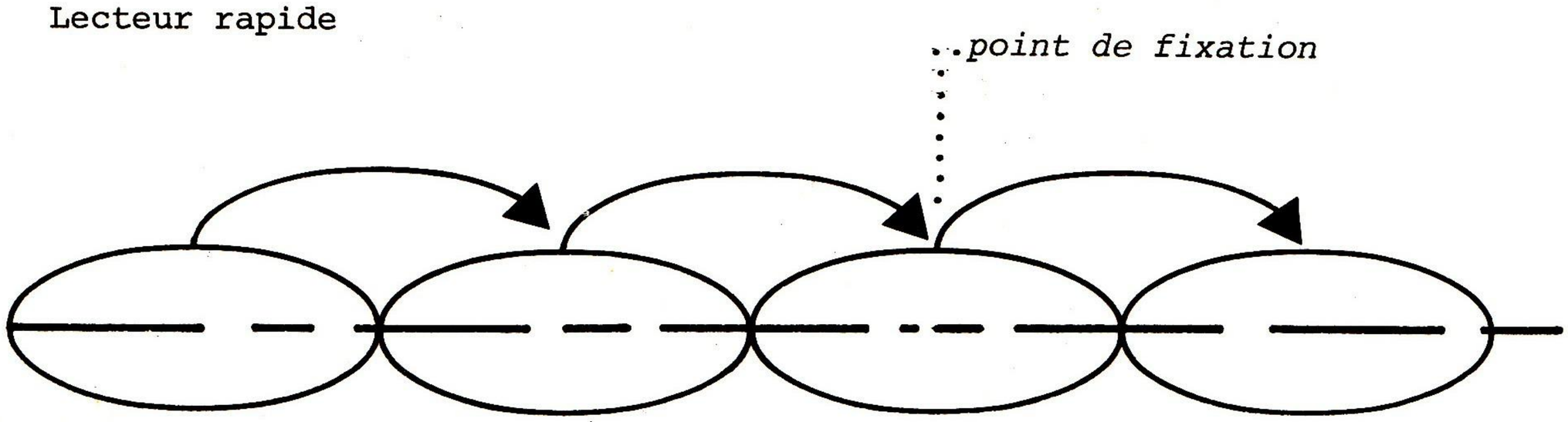
Pour lire vite, il est nécessaire que le champ de perception de l'oeil à chacun de ses arrêts soit le plus large possible.

Lecteur lent



On constate que le nombre d'arrêts par ligne est important et que le champ visuel est étroit et qu'il se recouvre abondamment.

Lecteur rapide



Le champ visuel est large, il englobe plusieurs mots ce qui fait que le nombre de points de fixation par ligne est moins important.

La durée d'une fixation et de son enregistrement varie peu d'un lecteur à l'autre.

Ce qui différencie un lecteur rapide c'est le nombre réduit de fixation par ligne de texte.

Lecteur lent :

Ce qui différencie un lecteur rapide c'est le nombre

Lecteur moyen :

Ce qui différencie un lecteur rapide c'est le nombre

Lecteur rapide :

Ce qui différencie un lecteur rapide c'est le nombre

Combien faut-il voir de mots par fixation ?

Le Professeur LAMARE qui a étudié scientifiquement les mouvements de l'oeil a constaté qu'un bon lecteur perçoit en moyenne 15 à 20 signes par fixation. Un mot étant composé de 5 à 6 signes en moyenne, un bon lecteur perçoit 3 à 4 mots par fixation.

Essayez d'y parvenir dans vos lectures de tous les jours.

Faites cet exercice en entrainant votre oeil à se poser à l'endroit du petit rond.

"Dans les derniers jours de mai 1793, un des bataillons parisiens amenés en Bretagne par Santerre fouillait le redoutable bois de la Saudraie en Astillé. On n'était pas plus de trois cents, car le bataillon était décimé par cette rude guerre. C'était l'époque où après l'Argonne, Jemmapes et Valmy, du premier bataillon de Paris qui était de six cents volontaires, il restait vingt-sept hommes, du deuxième trente-trois, et du troisième cinquante sept.

Temps des luttes épiques.

Les bataillons envoyés de Paris en Vendée comptaient neuf cent douze hommes.Chaque bataillon avait trois pièces de canon Ils avaient été rapidement mis sur pied. Le 25 avril, Gohier étant ministre de la Justice et Bouchotte étant ministre de la Guerre, la section du Bon-Conseil avait proposé d'envoyer des bataillons de volontaires en Vendée ; le membre de la commune Lubin avait fait le rapport ; le 1er mai, Santerre était prêt à faire partir douze mille soldats, trente pièces de campagne et un bataillon de canonniers."

Le bois de la Saudraie. V. HUGO.

Entrainez-vous à ne faire que 3 fixations par ligne. Commencez par des textes simples, aérés et aux lignes courtes (pas plus de 60 signes car 20 signes par fixation constituent un bon entraînement).

Depuis la première page la méthode que vous avez entre les mains est écrite de façon à répondre aux normes d'entraînement que vous venez de voir.

En effet, vous remarquerez que chaque ligne compte en moyenne soixante signes et que chacune d'elle est bien distincte "aérée" de la suivante.

Ceci vous permet de vous entraîner, dès cet instant, en continuant votre étude mais aussi lorsque vous reviendrez à la première page pour réviser.

Pour vérifier que vous appliquez correctement cette technique, vous pouvez demander à quelqu'un de s'asseoir en face de vous et d'observer le déplacement de vos yeux pendant que vous lisez.

UN OBSTACLE A VOTRE PROGRESSION

Un des principaux freins à la lecture rapide sont les retours en arrière continuels. Ce défaut consiste à revenir en arrière pour relire un mot, une phrase, un nom à tout propos. Ceci est une perte de temps importante et dans 90 % des cas elle est INUTILE.

Lorsqu'un texte est difficile, il est normal d'être obligé de revenir en arrière de temps en temps pour effectuer une vérification. Il faut à tout prix éviter que cela devienne une habitude.

Les deux causes principales de ce défaut sont : l'anxiété et le manque d'attention.

L'anxiété provoquée par la peur de se tromper, de n'avoir pas compris.

Le besoin de revenir en arrière pour vérifier, pour se sécuriser.

C'est souvent par manque de confiance en soi (inconsciente).

Si c'est votre cas, le fait d'en prendre conscience peut déjà vous aider à supprimer ce défaut.

La Relaxation Dirigée devrait également vous être très profitable. (Toutes les indications à ce sujet vous seront fournies dans les prochains chapitres).

Votre faculté d'attention pourra être considérablement améliorée en suivant les exercices de la méthode du Dr VITTOZ.

LA LECTURE RAPIDE

"Le problème de la lecture courante est admirable et difficile. Tant qu'il n'est pas résolu, ne distinguez pas ceux qui savent lire et ceux qui ne savent point. La lecture qui ânonne ne sert à rien. Tant que l'esprit est occupé à former des mots, il laisse échapper l'idée.

On dit que nous vivons maintenant dans la vitesse, et emportés aux trains des machines. N'exagérons pas ; la promenade du dimanche se fait toujours du même pas ; et il ne manque pas de flâneurs, de pêcheurs à la ligne, ni d'amateurs qui s'arrêtent pour un tableau ou un vieux meuble. Mais nous avons gagné ceci, de faire vite ce qui ne mérite point qu'on s'arrête. Epeler un écriteau, cela est ridicule : il faut le saisir du regard ; et la plus grande partie d'un journal doit être saisie à la course. Les titres et quelques mots d'importance cela suffit bien.

Bref, il faut savoir lire l'imprimé comme le musicien exercé lit la musique.

Au lieu que celui qui ânonne, et qui bute sur un mot difficile, rompt la pensée en petits morceaux ; c'est former des esprits bègues qui se querellent à la porte avant d'entrer".

Alain, Propos sur l'éducation, 1932.

Il est souhaitable de dénoncer tout de suite quelques affirmations totalement erronées à propos de la lecture rapide.

On ne peut apprécier ce qu'on lit vite :

L'expérience prouve exactement l'inverse. On saisit et on apprécie mieux une peinture lorsqu'on en saisit l'ensemble dans un seul coup d'oeil. A l'inverse, il est difficile d'apprécier un tableau lorsqu'on le regarde de près centimètre par centimètre. Il en est de même entre la lecture mot à mot et la lecture rapide.

Il n'en demeure pas moins que chacun conserve la liberté d'accélérer ou de ralentir son rythme selon son humeur et le temps dont il dispose. L'essentiel est qu'il puisse lire vite un maximum d'informations dès qu'il en ressent le besoin.

On doit essayer de toujours lire à la même vitesse :

Cette remarque n'a aucun fondement. Pourquoi habituer le cerveau à travailler toujours à la même vitesse. Ceci pourrait encore être valable si cette vitesse constante était constamment élevée. Dans le domaine de la lecture c'est malheureusement souvent l'inverse que l'on rencontre.

On se souvient moins bien de ce qu'on a lu vite :

Tous les tests réalisés avec des lecteurs rapides démontrent que la mémorisation est meilleure qu'avec des lecteurs lents. Une des raisons en est que le lecteur rapide a une capacité d'attention et de concentration bien plus grande que le lecteur lent. De plus, le lecteur rapide a confiance en lui, dans ses capacités, ce qui renforce encore le processus de mémorisation.

Lire vite fatigue les yeux :

Là encore, c'est exactement l'inverse qui se produit et c'est très facile à démontrer.

Pour lire une page qui comporte 200 mots, l'oeil du lecteur lent effectuera environ 200 fixations (y compris les retours en arrière) et donc 200 déplacements.

L'oeil du lecteur rapide effectuera pour la même page 40 fixations (une pour 5 mots) donc 40 déplacements. L'effort musculaire réalisé est donc 5 fois moindre.

LES VITESSES DE LECTURE

On considère un lecteur comme très lent quand il lit environ 35.000 signes par heure. Soit en moyenne 6.500 mots.

Un lecteur est lent quand il lit 60.000 signes par heure. Soit 11.000 mots.

Un lecteur moyen lit 80.000 signes/heure. Soit 14.500 mots/heure.

Un bon lecteur lit entre 80.000 et 120.000 signes/heure. Soit entre 14.500 et 22.000 mots/heure.

Un lecteur est considéré comme rapide à partir de 200.00 signes/heure. Soit 36.000 mots/heure.

Un lecteur entraîné aux techniques de la Lecture Rapide atteint facilement 300.000 à 350.000 signes/heure. Soit entre 55.000 et 64.000 mots/heure.

Des statistiques montrent que la moyenne des Français est de 65.000 signes/heure. Soit 12.000 mots.

Lire vite devient rapidement une habitude, on découvre qu'on lit deux fois plus vite sans s'en apercevoir.

C'est un peu comme sur une autoroute lorsque l'on roule longtemps à 130 kms/h. Quand on quitte l'autoroute pour entrer dans une agglomération on croit rouler à 60 kms/h alors que l'on constate au compteur que l'on est encore à 90. On s'habitue à la vitesse et il en est de même avec la lecture.

Vous constaterez que non seulement vous lisez plus vite mais ce qui est aussi important, vous lisez mieux. C'est-à-dire en ayant une meilleure compréhension et mémorisation des textes.

LES TECHNIQUES

Nous avons vu dans les pages précédentes les défauts qui pouvaient entraver votre progression, nous allons voir maintenant les différentes techniques qui vous aideront à lire plus vite et mieux.

LA LECTURE SELECTIVE

La majorité des lecteurs pratique la lecture intégrale, chaque mot est lu. Cette façon de faire demande beaucoup de temps et est parfois inutile. De plus, elle encombre la mémoire de nombreux détails sans importance.

La lecture sélective consiste à sélectionner les informations intéressantes.

La lecture sélective ne s'applique pas à tous les textes. Quand on lit Jacques PREVERT, on lit chaque mot. Par contre ceci est tout à fait inutile quand on cherche un nom de l'annuaire du téléphone.

Voici un exemple de texte dans lequel les informations intéressantes ont été soulignées :

"Tout Chef de Service est responsable de l'efficacité de l'organisation dont il dispose. Cette efficacité dépend essentiellement de la compétence et de la motivation des personnes qui composent cette organisation et de la manière dont ces éléments fondamentaux sont améliorés et développés par :

- *les possibilités de promotion ou de transfert permettant d'élargir l'éventail des qualifications professionnelles des personnes concernées ;*

- *l'occasion offerte à chaque personne de réaliser des tâches à la mesure de ses possibilités en lui fixant des objectifs lui permettant d'améliorer sa performance, grâce à une analyse régulière des travaux qu'elle a accomplis, soit avec succès, soit imparfaitement.*

L'appréciation qui est le moteur des éléments sus-mentionnés est une prise de conscience complète et approfondie des phénomènes, pour la plupart subconscients et subjectifs, qui entraînent souvent des difficultés ou des erreurs de jugement sur les personnes (attentes perceptives, projections, stéréo-types, effets de halo) et cela même de la part d'appréciateurs entraînés.

Elle permet au supérieur hiérarchique d'exercer un contrôle sur l'efficacité de l'activité passée de l'employé et indique les moyens de l'accroître dans l'avenir.

Elle fournit aussi à l'employé des indications précises sur la manière dont il satisfait aux exigences de son poste et lui permet de reconnaître les actions à entreprendre pour améliorer sa performance."

La lecture sélective permet de saisir par quelques mots, le sens global du texte.

L'auteur ajoute souvent autour des faits principaux quantité de détails destinés à expliquer, démontrer ou enjoliver.

Il est important de reconnaître l'information principale afin de nè pas se perdre dans les détails. Ces passages importants sont souvent mis en valeur par l'auteur. Il les souligne, les met entre guillemets, en italique. Ces passages importants se trouvent fréquemment au début et en fin de paragraphe.

Il est alors nécessaire à ces passages de ralentir la vitesse de lecture et de réaccélérer ensuite pour la recherche d'un nouveau passage important.

La lecture sélective comprend 2 techniques essentielles :

- *La technique d'écrémage ou skimming*
- *La technique de repérage ou scanning.*

L'ECREMAGE

Il s'agit de réduire le nombre de mots lus sans que la compréhension du texte en soit diminuée.

Cela permet de se concentrer sur les passages importants tout en éliminant un inutile travail de lecture intégrale.

On applique en fonction des besoins et des textes différents degrés d'écrémage. Un degré peu sélectif, à la limite de la lecture intégrale et à l'inverse un écrémage très sélectif.

Voici l'exemple d'un écrémage moyen.

Nous avons mis en grisé les mots qui sont sans importance pour la compréhension du texte.

"L'histoire d'aujourd'hui n'est qu'un époside. La malade a eu autrefois des attaques hystériques tout à fait classiques. Voilà son histoire actuelle. Elle est mariée à un sergent de ville. Son mari travaille beaucoup de son côté et elle travaille énormément du sien : elle fait des petits souliers d'enfants et y enfonce des clous avec un marteau tenu de la main droite, le genou droit servant d'enclume. A ce métier, son bras et sa jambe ont été très fatigués. En même temps, elle a éprouvé une très grande lassitude générale, d'autant plus qu'elle passait les nuits au travail et qu'en même temps elle allaitait son enfant. Ce qui est intéressant dans le cas présent, c'est de voir une hémiplégie hystérique, avec anesthésie cutanée et profonde, perte de la notion de position, être accompagnée d'une assez vive douleur et d'un sentiment de fourmillement très pénible. Ce n'est pas le cas habituel : les paralysies hystériques sont le plus souvent non douloureuses. Vous n'ignorez pas que les hémianesthésies les plus absolues restent, dans la règle, le plus souvent ignorées des malades, ainsi que Lassègue l'a montré".

J.M. CHARCOT "Les Leçons du mardi à la Salpétrière".

Voici les 3 principes de l'écrémage :

- *Déceler très vite les phrases ou passages importants.*
- *Lire ces derniers avec soin.*
- *Survoler les phrases ou passages de détails.*

COMMENT DECELER TRES VITE L'IMPORTANT ?

Pour un livre, cela commence par l'étude de la table des matières.

Dans un texte, plusieurs moyens sont à retenir :

- Lisez le début et la fin des paragraphes
- Identifiez les graphiques, tableaux ou schémas
- Soyez attentif aux titres, sous-titres, mots en gras, en italique ou entre guillemets.

A l'intérieur du texte, l'oeil peut adopter différentes méthodes :

- Lire le début ou la fin de chaque ligne (2 ou 3 mots)
- Lire en diagonale.

Dans un texte moderne l'auteur expose l'idée principale dès le premier paragraphe et la résume dans le dernier. Commencez donc par lire ces deux paragraphes.

Dans l'écrémage, les yeux se promènent très vite et partout, tout y est permis les retours en arrière y sont même les bienvenus. L'essentiel est d'aller vite et de trouver rapidement ce qu'on cherche.

Par contre, dès qu'on a trouvé le passage important, il faut :

Lire ce dernier avec soin.

Il est nécessaire de prendre le temps de comprendre ces passages afin de bien les enregistrer de façon durable. Ce sont uniquement ces derniers qui vous serviront.

L'écrémage est plus fatigant que la lecture intégrale car l'attention est constante.

Si vous parcourez un texte avec quelques coups d'oeil distraits en espérant trouver la phrase clé qui vous fera tout comprendre, vous risquez de grosses déceptions. Si vous perdez le fil de l'auteur trop souvent, c'est que vous allez trop vite.

La lecture d'écrémage est comme la conduite automobile à grande vitesse, elle exige une concentration de tous les instants. Mais que de temps gagné !

Entrainez-vous le plus souvent possible.

LE REPERAGE

La première différence avec l'écrémage est qu'ici, le lecteur sait le renseignement qu'il cherche. Le repérage ne s'utilise pas pour toutes les lectures, mais uniquement lorsqu'on a besoin d'un renseignement ou connaissance sur un point précis.

L'exemple type d'une lecture de repérage est la recherche d'un mot dans un dictionnaire. L'objectif est de trouver le plus rapidement l'endroit où se trouve le mot. Il en est de même pour un annuaire. Ce type de lecture ne s'applique pas qu'aux dictionnaires et annuaires.

COMMENT REPERER ?

La première phase consiste à s'interroger sur ce que l'on cherche. Il est important d'en avoir une idée claire et précise. Sinon vous risquez de vous perdre dans des informations parasites.

Ensuite il faut organiser la recherche.

Rechercher le ou les ouvrages susceptibles de contenir l'information souhaitée.

Puis chercher dans la table des matières le ou les mots-signaux.

Chaque fois que vous rencontrez le mot-signal, reportez-vous à la page indiquée.

Il est quelquefois nécessaire de former plusieurs mots-signaux pour un même thème.

Exemple : si vous cherchez des informations sur l'hypnose, votre mot-signal sera bien évidemment hypnose. Mais on n'a pas toujours employé le même terme pour désigner cet état. En effet, au début du 19ème siècle, on parlait de magnétisme, puis de sommeil provoqué par suggestion. Il est bon dans ce cas d'avoir à l'esprit ces 4 mots-signaux : hypnose, magnétisme, sommeil, suggestion.

Il est astucieux de chercher des synonymes de ces mots-signaux. L'auteur n'a pas forcément le même vocabulaire que vous.

Une fois les mots-signaux formés, il est important de bien s'en imprégner l'esprit afin qu'i1s vous sautent aux yeux dans les textes que vous parcourez.

Certains ouvrages comportent à la fin un index des noms et mots importants avec la page où ils sont mentionnés. Il est toujours intéressant pour le repérage de le consulter.

La technique du repérage peut être enrichissante, on obtient souvent et en très peu de temps une quantité importante d'informations sur un thème précis.

Mais lorsque vous faites du repérage, ne faites pas autre chose.

Soyez rigoureux

Ne vous laissez pas "piéger" par des passages du texte parfois passionnants mais sans rapport avec ce que vous cherchez.

ORGANISEZ VOS LECTURES

En fonction des techniques que vous venez de voir, décidez de celle que vous appliquerez avant de commencer une lecture.

Et ce, en fonction de la nécessité et du temps dont vous disposez.

CHOISIR LE MOMENT

Isolez-vous et ne vous laissez pas déranger (ni par un ami, ni par le téléphone).

"Ce n'est pas lire que de parcourir une page, de s'interrompre pour répondre au téléphone, de reprendre le livre alors que l'esprit est ailleurs, de l'abandonner jusqu'au lendemain". *A. MAUROIS*

FAIRE UN PLAN

En fonction de vos objectifs, établissez un plan de lecture pour la semaine par exemple.

Répertoriez vos moments disponibles et fixez-vous un budget de temps pour chaque ouvrage. Pour des objectifs plus lointains, vous pourrez établir un plan à long terme (sur plusieurs mois).

Si vous lisez 30 pages par jour, cela fera près de 11.000 pages en un an soit plus de 50 ouvrages.

ALTERNER VOS LECTURES

Pour éviter l'ennui, variez vos lectures. Ne lisez pas tout Balzac à la suite. Alternez l'histoire avec les sciences, la géographie avec la poésie etc...

Alternez également les lectures difficiles avec les lectures faciles, les lectures de formation avec les lectures de détente.

Et surtout, ne vous croyez pas obligé de finir absolument un livre commencé.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE X

APPRENEZ A LIRE PLUS VITE ET MIEUX

- ENTRAINEZ-VOUS A VOIR LE MAXIMUM DE MOTS A CHAQUE FIXATION.

- SI VOUS AVEZ DES DIFFICULTES D'ATTENTION, SUIVEZ LES EXERCICES DU DR VITTOZ (VOIR CE CHAPITRE DANS LE 1ER VOLUME).

- L'ÉCRÉMAGE PERMET DE RÉDUIRE LE NOMBRE DE MOTS LUS SANS QUE LA COMPREHENSION EN SOUFFRE.
  POUR CELA, IL S'AGIT DE DÉCELER TRES VITE LES PHRASES OU PASSAGES IMPORTANTS, LIRE CES DERNIERS AVEC SOIN, SURVOLER LE RESTE.

- LE REPÉRAGE S'APPLIQUE LORSQUE VOUS CHERCHEZ UN RENSEIGNEMENT DANS UN TEXTE.
  POUR CELA, CONSTITUEZ-VOUS DES "MOTS-SIGNAUX".
  AYEZ CES MOTS-SIGNAUX ET LEURS SYNONYMES BIEN A L'ESPRIT PENDANT VOTRE RECHERCHE.

- ORGANISEZ ET ALTERNEZ VOS LECTURES.

- FAITES-VOUS UN PLAN DE TRAVAIL AVEC LES TECHNIQUES DE LECTURE A APPLIQUER.

R E V I S E Z

L E S

C H A P I T R E S

7 , 8 E T 9

REVISEZ

LES

CHAPITRES

9 ET 10

11

CHAPITRE XI

SUPPRIMEZ DÉFINITIVEMENT L'APPRÉHENSION DE L'EXAMEN, LE TRAC, LA TENSION NERVEUSE

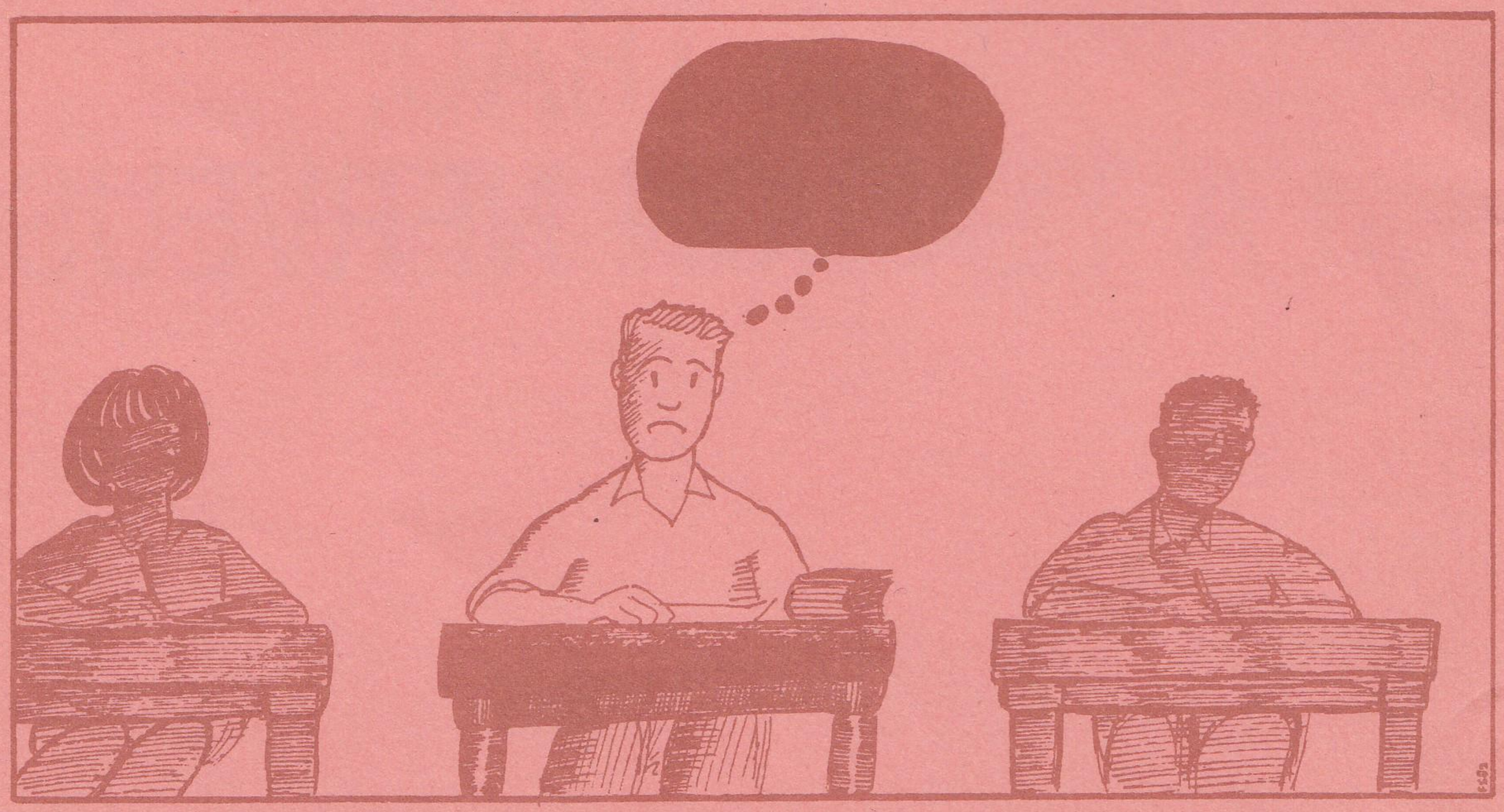
I COMMENT ARRIVER PARFAITEMENT CALME ET DETENDU A L'EXAMEN

Un grand nombre des échecs aux examens sont dus à l'appréhension, à l'anxiété, à la tension nerveuse.

Que vous ayez étudié sérieusement ou pas, que vous ayez travaillé ou non, que vous soyez sûr de vous ou anxieux, vous n'êtes pas à l'abri de ce fléau.

Un récit à lire et à méditer.

"Dès que je suis entré dans la salle, je me suis senti impressionné comme juste avant un évènement extraordinaire. J'étais là et je me sentais absent, j'agissais comme un automate. Lorsque l'on m'a donné le sujet, mon coeur battait plus vite, j'avais chaud aux joues et mes mains tremblaient un peu.



J'étais très étonné de ces réactions car je connaissais le sujet et dans l'ensemble j'avais plutôt fait une bonne année scolaire. Il n'y avait donc aucune raison pour que je panique. Je lisais et relisais le sujet de l'épreuve comme si je n'arrivais pas à le comprendre. Je l'avais étudié, je savais que j'étais capable d'en parler pourtant c'était le néant, rien. C'est comme si on rentrait chez soi un soir comme les autres, que l'on ouvre la porte et que l'on découvre des pièces entièrement vides, inhabitées et vidées de tous les meubles, bibelots et objets. C'est terrible comme sensation ; on refuse d'y croire, on sait que c'est impossible et pourtant la réalité est là : RIEN !

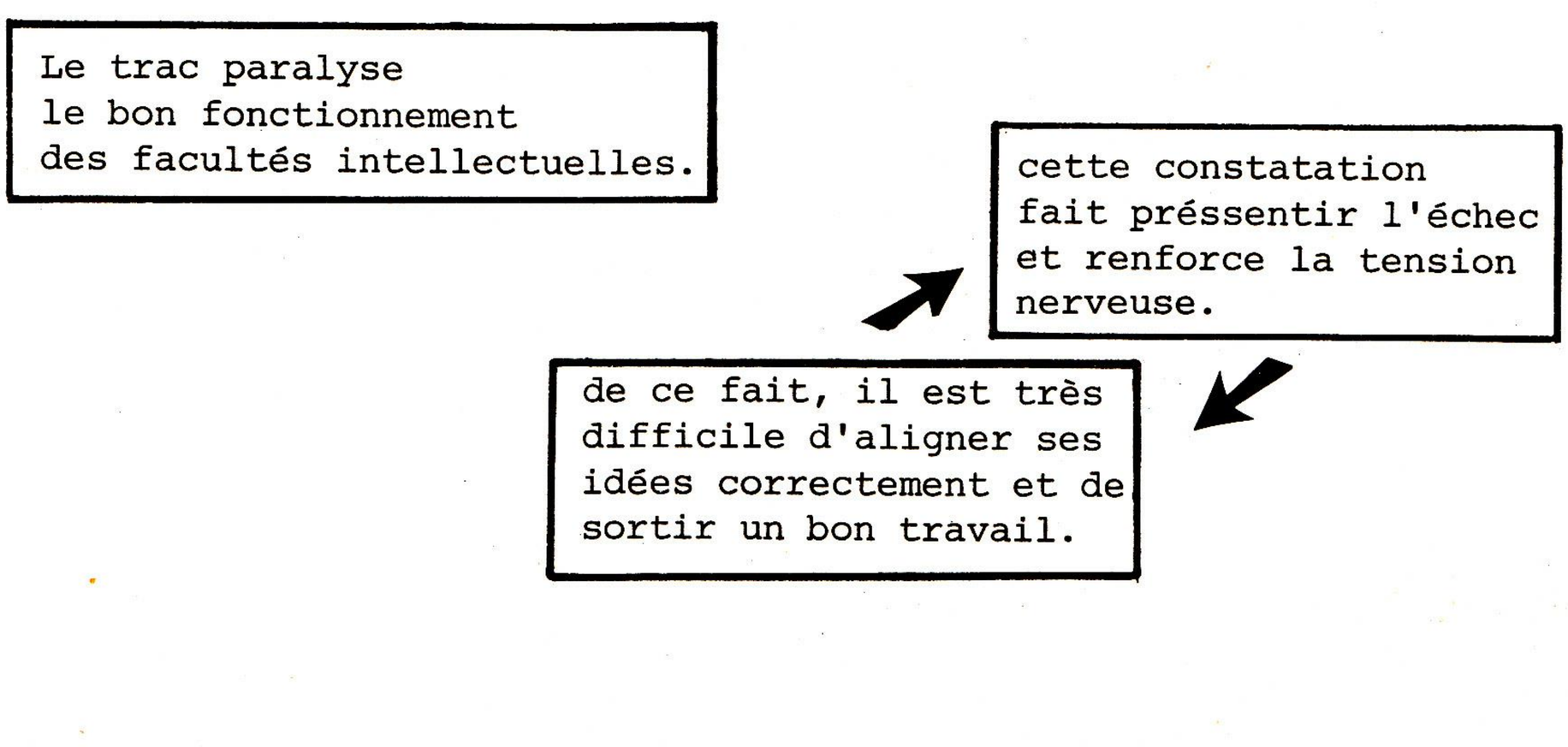
Alors à ce moment le trac se transforme en panique.

On écrit de façon automatique quelques bribes qui reviennent, on essaye de se concentrer, de se calmer. Après quelques instants, cela va un peu mieux, mais combien de minutes ou de dizaines de minutes se sont-elles écoulées ? C'est là qu'on découvre qu'il ne reste presque plus de temps et que l'on n'a pas fait grand chose. Cette dernière découverte évidemment n'arrange rien.

Et voilà ... c'est le mauvais résultat, la mauvaise note, l'échec."

Cette première sensation d'échec ne fera qu'augmenter le trac et le défaitisme pour les autres épreuves.

C'est un véritable cercle vicieux.



NUL ne peut savoir à l'avance s'il aura ou non le trac au moment de l'examen.

Même (et surtout) ceux qui sont habituellement très décontractés (on le constate tous les jours).

Plus l'examen que vous allez passer est important pour vous, plus vous avez de chances de connaître ces troubles.

Mais attention, ce n'est pas 2 minutes avant l'examen que l'on peut apprendre à supprimer ces troubles, car il est alors trop tard et les regrets n'arrangent rien.

C'est dès maintenant.

2 LA RELAXATION DIRIGEE

Nombreuses sont les personnes à qui elle a permis d'augmenter leur capacité de travail, leur concentration, leur faculté d'attention et surtout d'être parfaitement calmes et détendues pendant l'examen.

Un cas vécu :

Voici pour exemple le cas typique de cette jeune fille qui des mois à l'avance appréhendait l'arrivée de son examen.

Elle l'avait déjà raté une fois et, de peur de se retrouver dans la même situation, elle envisageait d'arrêter ses études avant la fin de l'année scolaire.

Dans l'ensemble, ses résultats scolaires étaient bons et des élèves moins doués avaient réussi là où elle avait échoué.

La principale raison de son échec fut l'anxiété, la nervosité en un mot le trac.

Elle avait vécu le récit décrit en début de ce chapitre.

Nous lui avons remis une cassette magnétique sur laquelle nous avons enregistré notre méthode de relaxation dirigée (ce procédé, sans être vraiment indispensable, est beaucoup plus facile et efficace pour les débutants). Nous lui avons conseillé de pratiquer une séance de 15 mn environ chaque jour ou au moins une fois tous les 2 jours compte tenu du fait que la date de son examen était assez proche.

Cette jeune fille était de nature émotive, bilieuse et s'énervait facilement.

Voici les résultats de son expérience, mais nous préférons qu'elle vous l'explique elle-même :

"Au début, on est un peu surpris, c'est agréable mais on ne se rend pas compte des changements immédiatement.

C'est vers la 5ème séance que je suis parvenue à me détendre plus profondément, j'ai senti que je me relaxais vraiment.

A partir de ce moment, j'ai également senti que j'étais plus calme, plus sereine dans ma vie de tous les jours. Ce qui m'a fait vraiment prendre conscience de cela, c'est une de mes amies qui m'a dit que je semblais plus sûre de moi.

J'ai continué de faire régulièrement des séances de relaxation dirigée jusqu'à la date de mon examen.

D'ailleurs, ce jour là, tout s'est bien passé. Je n'ai pas connu le "trou noir" comme la dernière fois ni les tremblements et autres manifestations nerveuses.

J'ai été reçue et vais pouvoir poursuivre mes études".

Ce récit reflète bien les bénéfices que l'on peut tirer de la relaxation dirigée.

Il montre également, que l'on ne prend conscience des changements bénéfiques opérés qu'après plusieures séances.

Ce nombre varie en fonction des personnes, pour certaines il faudra 5 ou 6 séances et pour d'autres une dizaine.

LES BIENFAITS DE LA RELAXATION DIRIGEE

Une analyse menée par des psychologues et des physiologistes démontre qu'une vingtaine de minutes de relaxation dirigée repose autant que les trois dernières heures de notre sommeil.

La relaxation dirigée est particulièrement recommandée, car elle repose physiquement et intellectuellement. Elle est indispensable pour les surmenés.

De plus, elle permet d'atteindre une parfaite maîtrise de soi, c'est-à-dire du corps et des pensées. Le fait de ressentir les évènements avec plus de calme, de sérénité et d'objectivité permet de prendre des décisions plus appropriées donc plus efficaces.

La relaxation dirigée apporte un meilleur épanouissement de la personnalité.

Les bénéfices de la relaxation dirigée ne se font pas sentir uniquement pendant la seule durée des séances, fort heureusement d'ailleurs car ce serait dans ce cas une technique très limitée. Bien au contraire, outre les quelques minutes de plaisir que l'on s'offre pendant une séance, la relaxation dirigée pratiquée régulièrement a des répercussions tout au long de la journée et de la vie.

Avant de vous expliquer comment faire de la relaxation dirigée, il est nécessaire de répondre à quelques questions que vous vous posez peut-être :

QU'EST-CE QUE LA RELAXATION DIRIGEE ?

La relaxation dirigée est un relâchement volontaire, physique et mental dirigé vers un but précis.

Elle provoque un état particulier de la conscience, l'activité des principales fonctions est ralentie, l'activité cérébrale est réduite mais n'échappe pas au contrôle volontaire. Le sujet est toujours conscient de ce qu'il fait et il peut à tout moment décider d'arrêter ou de poursuivre sa séance. C'est ce qui fait sa principale différence avec l'hypnose.

Le terme relaxation est souvent employé pour définir des formes de détente qui n'ont aucun rapport avec des techniques de relaxation dirigée. La relaxation dirigée ne se confond pas avec la sieste ou le sommeil. Regarder la télévision installé confortablement dans un bon fauteuil, est peut être une certaine forme de détente, mais cela n'a rien à voir avec la relaxation dirigée.

Voici la définition du Larousse Médical :

Relaxation : "Méthode tendant à faire disparaître la tension nerveuse, l'anxiété, en obtenant du sujet une décontraction, un relâchement musculaire par une éducation, un entraînement progressif. Il existe diverses techniques de relaxation, le sujet étant allongé, on lui apprend en quelque sorte à se détendre pendant de courtes séances renouvelées plusieurs fois par semaine. A la longue, on constate un changement de comportement du sujet lorsqu'il est en face d'une émotion, et il n'a plus les réactions exagérées qu'il avait avant le traitement.

Indications : Etats de fatigue, insomnies, inquiétudes, troubles sexuels, tics, bégaiements, tremblements émotifs, certains troubles endocriniens (hypertyroïdie), cardio-vasculaire (hypertension), digestifs (spasmes fonctionnels), etc ...".

Cette définition nous fait déjà entrevoir toutes les possibilités de cette technique.

1/ Que ressent-on pendant une séance

C'est assez difficile à définir à qui ne l'a pas expérimenté. C'est comme essayer d'expliquer le goût du chocolat à qui n'en a jamais mangé.

Néanmoins, on peut la comparer à ce que l'on ressent lorsque l'on est sur le point de s'endormir, c'est-à-dire juste au moment où l'on ne dort pas encore mais où l'on n'est plus tout à fait éveillé.

2/ Quelle est la durée d'une séance ?

La durée d'une séance de relaxation dirigée est comprise entre 10 mn et 40 mn.

Ces 2 chiffres ne représentent pas des limites à ne jamais dépasser. On peut très bien pratiquer de courtes séances de 7 mn, mais ces dernières sont plutôt réservées à des initiés qui avec l'entrainement peuvent se mettre très vite en relaxation profonde.

En règle générale, 20 minutes représentent une durée satisfaisante.

3/ Quelle périodicité ?

Au minimum 2 séances par semaine, mais il n'y a aucun inconvénient à en pratiquer 2 par jour. Il est souhaitable de ne pas trop espacer les 3 ou 4 premières séances. Vous pourrez commencer par 1 séance par jour pendant les 3 ou 4 premiers jours, puis 1 séance tous les 2 ou 3 jours pour les suivantes.

Pour les débutants, il est préférable de pratiquer chaque jour ou tous les 2 jours une séance de relaxation dirigée de 15 à 20 mn environ. Une fois par semaine on pourra faire durer une séance plus longtemps, par exemple 30 à 35 mn. Bien évidemment on peut faire varier ces chiffres en fonction de son plaisir et du temps dont on dispose. De plus, il n'y a aucune contre-indication, au contraire, à pratiquer 2 voire 3 séances de 15 mn chaque jour.

Plusieurs petites séances rapprochées sont préférables à de longues séances trop espacées.

D'une manière générale, après les 5 ou 6 premières séances, on pourra se contenter de faire 2 séances par semaine.

4/ Quel est le meilleur moment de la journée pour se relaxer ?

Pour se relaxer, surtout au début, il est nécessaire d'être tranquille et donc de s'isoler. Le moment le plus favorable sera celui où vous pourrez vous isoler le plus facilement. On peut pratiquer la relaxation indifféremment avant ou après le repas, à l'exception peut-être de la relaxation différentielle (que nous décrivons un peu plus loin), les contractions musculaires qu'elle nécessite risquent de gêner la digestion.

5/ Où se relaxer ?

Il est indispensable surtout au début de ne pas être dérangé, il est donc utile de vous isoler. Si la pièce où vous vous isolez comporte le téléphone, débranchez-le : il est en effet extrêmement désagréable d'être sorti de l'état de relaxation par une brusque sonnerie. Il est préférable au début de faire la pénombre dans la pièce <u>mais pas nécessairement le noir</u>. Vous pouvez laisser une veilleuse allumée.

Par la suite, avec de l'entraînement vous pourrez vous relaxer en pleine clarté au milieu du bruit et même les yeux ouverts.

6/ Combien de séances faut-il faire au total ?

Pour atteindre notre objectif (votre réussite aux examens), il est nécessaire de faire au moins une douzaine de séances avant le jour de l'examen. Si vous disposez de suffisamment de temps pour faire 20 ou 30 séances cela n'en sera que mieux.

De plus en plus de gens pratiquent la relaxation dirigée régulièrement tout au long de leur vie. Nous sommes persuadés que vous aussi vous continuerez après vos études soit pour votre santé, soit pour votre épanouissement personnel.

7/ Y a-t-il des contre-indications ?

La relaxation entraîne une légère dilatation des vaisseaux sanguins ainsi qu'un léger abaissement du rythme cardiaque, c'est un phénomène normal.

Pour cette raison les personnes souffrant de maux de tête dus à une vasoconstriction tireront un profit particulier de la relaxation. Mais les personnes souffrant de troubles graves dans ce domaine devront demander conseil à leur médecin.

Notre organisme possède de merveilleuses facultés : il se répare, se cicatrice, s'équilibre lui-même, fabrique des anti-corps pour combattre les microbes, répond aux diverses agressions, etc... etc... Pour cette tâche il a besoin d'énergie, or nous utilisons une bonne part de cette énergie pour répondre aux soucis, au stress de la vie quotidienne, etc... Cette quantité d'énergie est volée à notre organisme, il ne peut donc en disposer pour se maintenir en bonne santé.

Par contre, plus nous nous relaxons, plus nous reconstituons cette énergie et mieux elle se répartit là où elle est nécessaire contribuant ainsi à maintenir notre santé physique et mentale.

Une tribu les "Hunza" installée aux limites de l'Afganistan et du Tibet, pratique la relaxation plusieurs fois par jour. Il n'est pas rare que les "Hunza" atteignent l'âge de 130 ans.

Avant de commencer la description des exercices de relaxation dirigée, nous voulons vous prévenir de certaines petites réactions que vous pourrez peut-être noter et qui risquent de vous surprendre. Il s'agit de légères décharges musculaires ou émotionnelles :

pendant la relaxation, vos muscles se détendent, vos tensions musculaires se déchargent, risquant de provoquer des petits mouvements incontrôlés des bras ou des jambes. Il se peut que certaines de vos émotions s'expriment au cours de votre séance notamment les émotions refoulées ou bloquées. Ces diverse réactions (pleurs, rires, etc...) sont tout à fait normales et elles sont même très saines.

Il se peut aussi que vous éprouviez des sensations de chute ou de tournoiement.

Ne vous alarmez surtout pas, ces petits phénomènes s'ils se produisent s'estomperont très vite au fil des séances. Mais il est probable que vous ne ressentirez rien de tout cela. La relaxation dirigée est une méthode naturelle et douce, l'état qu'elle provoque est un état normal.

Vous trouverez dans les pages suivantes les instructions détaillées de ce que vous devez faire pendant 1 séance de relaxation dirigée. Pour en tirer le meilleur profit, suivez les conseils ci-dessous.

CONSEILS PRATIQUES

Comme il est difficile de faire de la relaxation en lisant un texte, nous vous suggérons 3 solutions :

1ère solution

Lisez les instructions 2 ou 3 fois, puis faites une séance.
Ensuite, relisez encore une fois le texte pour bien constater que vous n'avez rien oublié.
Vous pouvez aussi vous faire lire le texte par une autre personne pendant la séance.

2ème solution

Enregistrez sur un magnétophone le texte de la relaxation.
Cette formule est plus facile et plus profitable que la précédente car il vous suffit de vous laïsser guider par l'enregistrement.
De plus, cela vous évitera en cours de séance soit la sensation désagréable de vous être trompé, soit de ne plus savoir où vous en êtes et ce qu'il faut faire ensuite. Vous pouvez aussi faire enregistrer le texte par une autre personne. Pour l'enregistrement la voix a une très grande importance dans le succès de la méthode.

Il faut parler doucement, mais pas trop lentement, car à l'écoute cela finirait par vous agacer (ce qui est tout de même le contraire du but recherché).

Articulez bien les mots.

La voix doit être parfaitement calme, détendue et légèrement grave.
Elle doit inspirer la détente.

Aussi, avant de commencer l'enregistrement, reposez-vous quelques instants. Lisez le texte au moins 2 ou 3 fois avant de commencer afin de bien le connaître et éviter ainsi les hésitations ou erreurs de mots qui sont très désagréables à l'écoute (surtout en état de relaxation).

3ème solution :

Le Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle a conçu spécialement à votre intention un enregistrement sur cassette magnétique.

Sur cette audio-cassette est enregistrée, par un spécialiste, la méthode de Relaxation Dirigée N° 1 sur une face et la méthode de Relaxation Dirigée N° 3 sur l'autre face.

Cette solution permet de tirer le meilleur profit de la Relaxation Dirigée avec un entraînement très réduit.

C'est comme si vous aviez, chez vous, un spécialiste qui vous guide.

De plus, sur ces audio-cassettes une musique spéciale renforce encore l'effet désiré.

Cette musique a été élaborée par le groupe de *"recherche musicale et relaxation"*.

Cette audio-cassette (de format standard) est disponible par correspondance au C.E.R.E.P. 27, Rue du Chêne Vert 95540 MERY-SUR-OISE.

Vous pourrez également utiliser cette cassette pour la Relaxopédie et/ou la Désensibilisation.

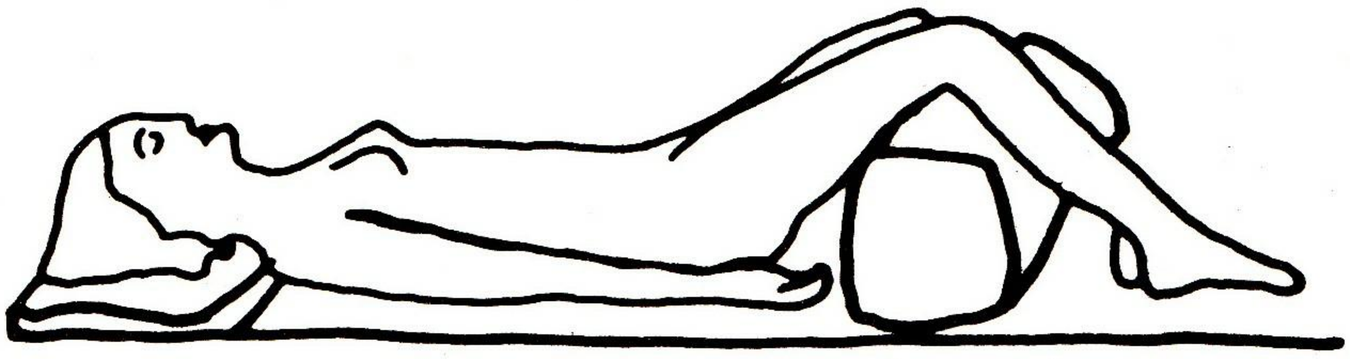
Ces 2 techniques sont abordées aux chapitres XII et XIV.

POSITION POUR SE RELAXER

Choisissez une position confortable, allongée si possible.

Vous pouvez mettre un coussin sous votre nuque et vos épaules et éventuellement sous vos pieds ou vos genoux. Les bras sont posés naturellement le long du corps et les jambes allongées sont écartées de 20 à 30 cm l'une de l'autre. La position "allongée sur le dos" est la plus utilisée. Mais ce qui compte avant tout est que vous vous sentiez bien dans la position que vous adopterez. La paume des mains peut être tournée soit vers le ciel soit vers le sol. La respiration se fera de préférence par le nez, la bouche peut être fermée ou légèrement entrouverte mais les lèvres ne doivent pas être serrées.

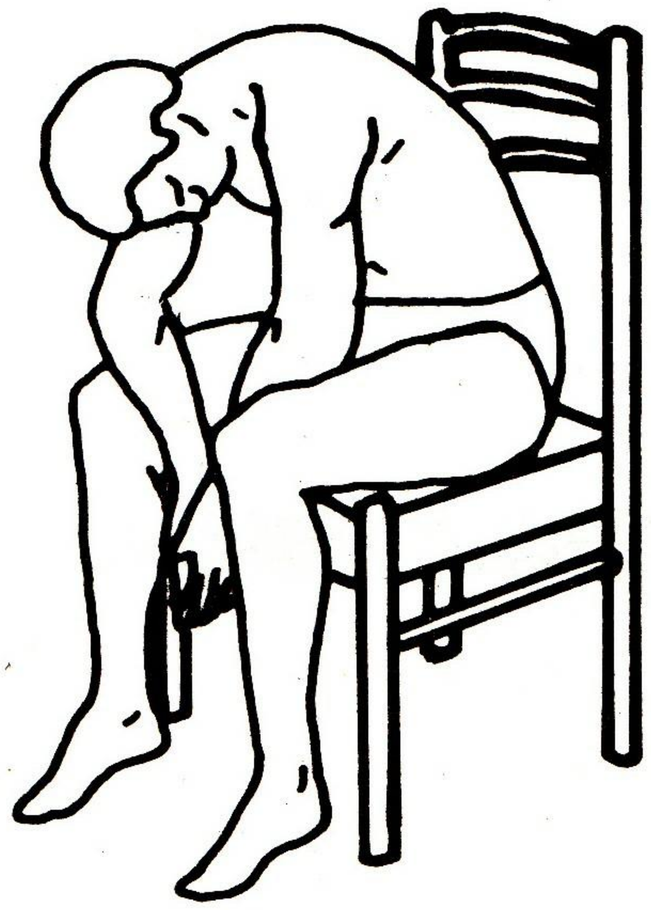
Nous le répétons, il faut que vous vous sentiez particulièrement bien dans la position que vous adopterez. Essayez en plusieurs. Augmentez l'épaisseur du coussin sous votre nuque et vos épaules si vous vous sentez mieux ainsi, ou au contraire diminuez la. Il est important de chercher la meilleure position avant de commencer. Veillez à ce que rien ne vous gêne : montre, ceinture, cravate, etc...



POUR SE DETENDRE PARTOUT OU L'ON NE PEUT S'ALLONGER

Posture dite du "Cocher de fiacre" indiquée par un médecin allemand, le Docteur SCHULTZ.

Le tronc est fléchi en avant, les coudes prennent appui sur les cuisses près des genoux, la tête tombe en avant.



Dans les pages qui suivent, vous trouverez 3 méthodes de Relaxation Dirigée : N°1, N°2 et N°3.
Vous pouvez les essayer toutes les 3 et choisir celle qui vous convient le mieux.
Néanmoins, nous vous recommandons la méthode N°1 (surtout pour débuter) et la méthode N°3 lorsque vous manquez de temps.
La méthode N°2 s'adresse particulièrement aux personnes très tendues et qui n'arrivent pas à se relaxer facilement.

RELAXATION DIRIGEE : METHODE Nº 1

En position allongée si possible.

Fermez les yeux.

Etape N° 1 : Respirations profondes

- Commencez par faire calmement quelques respirations profondes (une dizaine).
- Concentrez votre attention sur les petits muscles autour des yeux, les muscles oculaires, détendez-les.

Etape N° 2 : Relâchement des muscles

- Relaxez votre front, les muscles de votre mâchoire, votre visage tout entier.
- Cette détente qui part de votre visage s'étend ensuite à votre cou et vos épaules.

Etape N° 3 : Sensation de lourdeur

- Maintenant, portez votre attention sur votre bras droit, pensez à votre bras, imaginez-le devenant lourd, votre bras droit s'alourdit.

- Pensez : mon bras droit devient lourd, de plus en plus lourd, il est pesant, mon bras droit est en plomb, il s'enfonce dans le sol (ou dans le lit).
- Une fois que cette sensation de lourdeur est bien ressentie, vous faites de même avec le bras gauche en concentrant votre pensée sur ce dernier.

- Comme précédemment, pensez : mon bras gauche devient lourd, de plus en plus lourd, mon bras est en plomb, il s'enfonce, etc ...

Vous serez peut-être obligé (notamment au début) de vous répéter plusieurs fois ces mots avant de ressentir une sensation de lourdeur, mais après quelques séances, elle se fera sentir assez rapidement.

- Une fois cette sensation de lourdeur ressentie dans vos bras, passez à la jambe droite.
- Concentrez votre pensée sur votre jambe droite.
- Sentez-la qui s'alourdit, votre cuisse, votre mollet deviennent lourds.
- Pensez : ma jambe droite devient lourde, de plus en plus lourde, elle est pesante, pesante, très lourde, complètement et totalement lourde, etc ...
- Ensuite pensez à votre jambe gauche en pratiquant de la même façon.
- Puis à tout votre corps.
- Pensez : mon corps tout entier est lourd et pesant, mon corps est une masse pesante, il est lourd, lourd, par sa lourdeur il s'enfonce dans le sol (ou dans le lit).
- Abandonnez complètement et totalement votre corps.

Laissez vous aller.

Etape N° 4 : Sensation de chaleur

- Reportez maintenant votre attention sur votre bras droit pour y ressentir une sensation de chaleur.

- Pensez : mon bras droit devient chaud, une chaleur douce et bienfaisante envahit mon bras droit. Mon bras droit est chaud, de plus en plus chaud, il est chaud, tout chaud...
- Ensuite concentrez votre attention sur votre bras gauche.
- Sentez la chaleur l'envahir, votre bras gauche devient chaud, de plus en plus chaud.
- Pensez : mon bras gauche est chaud, une douce chaleur l'envahit tout entier, mon bras gauche est chaud, tout chaud...
- Pensez ensuite à votre jambe droite, puis à votre jambe gauche en pratiquant de la même façon.
- Puis ensuite à votre corps tout entier.
- Pensez : cette onde de chaleur envahit mon corps tout entier, mon corps est chaud. Mon coeur pulse un sang chaud, cette chaleur me détend complètement.
- Détendez-vous. Relâchez tous vos muscles. Laissez aller cette détente.

Etape N° 5 : Sensation de paix

- Pensez au mot, Sérénité, répétez-vous (mentalement) ce mot doucement et tranquillement, SE ... RE ... NI ... TE ...
- Laissez la paix vous envahir, ressentez ce calme et cette décontraction.
- Imaginez cette paix comme si c'était une lumière, cette lumière envahit tout votre corps de la tête au pied. Votre corps est totalement inondé par cette lumière.
- Imaginez ensuite que cette lumière est comme un léger brouillard qui entoure tout votre corps.

Etape N° 6 : Décompte de 12 à 1. Scène agréable.

- Faites maintenant un décompte de 12 à 1 (toujours mentalement bien sûr, vous ne devez jamais parler pendant votre relaxation).
- Vous commencez donc par 12 puis 11, 10, 9, 8 etc... jusqu'à 1.
- A 1 imaginez-vous dans une scène paisible de la nature, un endroit tranquille dans lequel vous vous sentez particulièrement bien.
- Cela peut être une scène vécue qui vous rappelle un moment particulièrement agréable, mais cela peut être aussi une scène totalement inventée. L'esprit n'ayant pas de limite vous pouvez vous transporter au bord de la mer, en montagne, en pleine campagne ou n'importe où ailleurs pourvu que ce paysage vous soit agréable.
- Donc quand vous compterez 1, vous vous imaginerez dans le paysage choisi.
- Essayez de sentir les impressions que crée cette scène comme si vous y étiez réellement.
- Touchez ou sentez une fleur s'il y en a. Si vous êtes au bord de la mer, recherchez la sensation du sable sous vos pieds ou sous votre main etc...

Quoiqu'en se relaxant on perde un peu la notion du temps, essayez de maintenir cette scène pendant 1 à 2 minutes.

Etape N° 7 (facultative) : Dialogue intérieur, visualisation mentale

Cette étape ne constitue qu'un point de repère pour ceux qui pratiquent la dynamique mentale décrite dans un prochain chapitre).

Etape n° 8 : Reprise de conscience

Ensuite, préparez-vous à quitter cet état de conscience. Avant, pensez à votre tête, votre cou et vos épaules qui sont et resteront détendues. Puis vous comptez de 1 à 5.

A 1 : Pensez à votre corps, pensez à votre tête, votre cou, vos épaules qui sont et seront parfaitement détendus.

A 2 : Imaginez le décor de la pièce dans laquelle vous vous trouvez.

A 3 : Reprenez conscience de votre corps tout entier. Vous sentez vos muscles.

A 4 : Remuez vos doigts de pieds puis vos pieds tout entiers, les muscles de vos jambes.

A 5 : Mastiquez, serrez et desserrez vos poings. Faites une respiration profonde. Etirez-vous et ouvrez les yeux en vous répétant : je suis tout à fait réveillé et en parfaite santé. Sentez ce bien être et ce regain d'énergie.

RESUME DES DIFFERENTES ETAPES DE LA METHODE N° 1 DE RELAXATION DIRIGEE

1 : Respiration profonde.

2 : Relâchement des muscles du visage, du cou et des épaules.

3 : Sensation de lourdeur du bras droit, puis gauche, de la jambe droite, puis gauche et du corps tout entier.

4 : Sensation de chaleur dans les mêmes parties du corps et dans le même ordre.

5 : Sensation de paix et de sérénité.
Lumière blanche et brouillard.

6 : Décompte de 12 à 1. Scène ou souvenir agréable.

7 : Eventuellement dialogue intérieur et visualisation mentale.

8 : Reprise de conscience.

4 RELAXATION DIRIGEE : METHODE N° 2

(APPELEE DIFFERENTIELLE)

Nous allons utiliser le phénomène physiologique suivant : lorsqu'un muscle est amené à sa tension maximale pendant quelques instants, il lui faut, obligatoirement et immédiatement après, se détendre complètement.

Cette période de récupération automatique peut être sentie, approfondie et contrôlée. C'est ce que vous allez faire.

Il est possible qu'après les premières séances, vos muscles soient un peu douloureux, comme lorsque l'on reprend une activité sportive délaissée. C'est normal, ne vous en inquiétez pas. Par contre, si cela vous est vraiment pénible, ou que les efforts physiques vous soient déconseillés, choississez les méthodes de relaxation N° 1 ou N° 3. Nous vous rappelons qu'il est préférable d'éviter cette méthode après un repas.

- Pratiquez cet exercice uniquement en position allongée, les paumes des mains tournées vers le sol.

- Fermez les yeux.

- Détendez-vous.

- Faites quelques respirations profondes.
- Puis concentrez votre attention sur les différentes extrémités de votre corps : le sommet de votre crâne, vos doigts de pieds, vos mains.

Etape N° 1 : Tension des mains

- Maintenant, inclinez vos mains en arrière au niveau des poignets, puis serrez les poings, serrez les très fort, de toutes vos forces. Sentez cette tension dans vos mains, vos doigts, vos poignets. Serrez de toutes vos forces pendant au moins 5 secondes puis relâchez pendant le même temps.
- Puis recommencez, serrez de nouveau les poings très fort pendant environ 5 secondes, sentez bien la tension, puis relâchez.
- Concentrez-vous sur la sensation de récupération qui suit cet effort.

Etape N° 2 : Tension des bras

- Ensuite, serrez les poings en contractant vos bras tout entiers. Tendez vos bras, serrez les poings fort, très fort et relâchez complètement.
  Chaque tension doit durer environ 5 secondes.
- Puis recommencez, tendez vos bras, serrez les poings le plus fort possible et relâchez. Vous devez sentir une légère douleur dans vos mains et vos bras.
- Recommencez encore une fois, serrez les poings, tendez tous les muscles de vos bras, maintenez cet effort jusqu'au tremblement puis relâchez vos muscles. Détendez vos bras, relâchez les complètement.

- Sentez la lourdeur de vos bras.
- Concentrez-vous sur la sensation de récupération qui suit l'effort. Sentez la circulation du sang, la chaleur qu'il véhicule.

Etape N° 3 : Tension des pieds

- Maintenant, étendez les pieds dans le prolongement de vos jambes et contractez vos orteils, tendez les muscles de vos orteils, fort, très fort et relâchez.
- Recommencez à nouveau, tendez les muscles de vos orteils le plus fort possible et relâchez vos muscles. Sentez bien cette sensation de récupération qui suit l'effort, la lourdeur, la chaleur.

Etape N° 4 : Tension des jambes

- Maintenant vous allez tendre les muscles de vos jambes toutes entières.
- Commencez par tendre vos orteils, puis les mollets, les cuisses, vos jambes tout entières.
  Vos jambes sont tendues au maximum.
- Maintenez cet effort, tendez-les très fort et relâchez.
- Sentez la sensation de détente.
- Détendez-vous, relâchez tous vos muscles.
- Recommencez encore une fois, tendez tous les muscles de vos jambes encore plus fort que la première fois, relâchez et détendez-vous.
- Recommencez une troisième fois. Tendez très fort les jambes et relâchez.
- Détendez-vous.

Etape N° 5 : Tension du corps

Maintenant vous allez tendre tous les muscles de votre corps : les mains, les bras, les orteils, les jambes mais aussi les muscles du visage, des épaules et du dos.

- Tendez tous vos muscles, tous les muscles de votre corps, très fort, de toutes vos forces, le plus fort possible et relâchez.
- Recommencez une deuxième fois. Tendez très fort tous les muscles de votre corps et relachez-les.
- Maintenant détendez-vous, relâchez bien tous vos muscles, laissez vous aller.
- Laissez cette sensation de détente vous envahir.
- Sentez bien cette sensation de lourdeur et de chaleur, laissez-la se propager dans tout votre corps. Retrouvez votre calme.
- Détendez-vous. Relâchez tous vos muscles.
- Laissez vous aller à cette détente.

Etape N° 6 : Sensation de paix

- Pensez au mot : Sérénité, répétez-vous (mentalement) ce mot doucement et tranquillement , SE ... RE ... NI ... TE ...
- Laissez la paix vous envahir, ressentez ce calme et cette décontraction.
- Imaginez cette paix comme si c'était une lumière, cette lumière envahit tout votre corps de la tête aux pieds. Votre corps est totalement inondé par cette lumière.
- Imaginez ensuite que cette lumière est comme un léger brouillard qui entoure tout votre corps.
- Vous allez maintenant faire un décompte de 12 à 1 (toujours mentalement bien sûr, vous ne devez jamais parler pendant votre relaxation).

Etape N° 7 : Décompte de 12 à 1. Scène agréable.

- Commencez par compter 12 puis 11, 10, 9, 8 etc ... jusqu'à 1.
  A 1, vous vous imaginez dans une scène paisible de la nature, un endroit tranquille dans lequel vous vous sentez particulièrement bien.

  Cela peut être une scène vécue qui vous rappelle un moment particulièrement agréable, mais cela peut être aussi une scène totalement inventée. L'esprit n'ayant pas de limite, vous pouvez vous transporter au bord de mer, en montagne, en pleine campagne ou n'importe où pourvu que ce paysage vous soit agréable.

- Donc quand vous compterez 1 vous vous imaginerez dans le paysage choisi.

- Vous devez essayer de sentir les impressions que crée cette scène comme si vous y étiez réellement.

- Touchez ou sentez une fleur si il y en a. Si vous êtes au bord de la mer, recherchez la sensation du sable sous vos pieds ou sous votre main, etc...

- Quoiqu'en se relaxant, on perde un peu la notion du temps, essayez de maintenir cette scène pendant 1 à 2 minutes.

Etape N° 8 : Reprise de conscience

Ensuite, préparez-vous à quitter cet état de conscience. Avant, pensez à votre tête, votre cou et vos épaules qui sont et resteront détendues. Puis comptez de 1 à 5 :

A 1 : Pensez à votre corps.
Pensez à votre tête, votre cou, vos épaules qui sont et seront parfaitement détendus.

A 2 : Imaginez le décor de la pièce dans laquelle vous vous trouvez.

A 3 : Reprenez conscience de votre corps tout entier. Sentez vos muscles.

A 4 : Remuez vos doigts de pieds puis vos pieds tout entiers, les muscles de vos jambes.

A 5 : Mastiquez, serrez et desserrez vos poings. Faites une respiration profonde. Etirez-vous et ouvrez les yeux en vous répétant : Je suis tout à fait réveillé et en parfaite santé. Sentez ce bien être et ce regain d'énergie.

RESUME DES DIFFERENTES ETAPES DE LA METHODE N° 2 DE RELAXATION DIRIGEE

1 : Tension des muscles des mains et relâchement (2 fois)

2 : Tension des bras et relâchement (3 fois)

3 : Tension des pieds et relâchement (2 fois)

4 : Tension des jambes et relâchement (3 fois)

5 : Tension de tous les muscles du corps (2 fois)

6 : Sensation de paix et de sérénité - Lumière blanche et brouillard

7 : Décompte de 12 à 1 - Scène ou souvenir agréable

8 : Reprise de conscience.

RELAXATION DIRIGEE : METHODE N° 3

- Installez-vous confortablement.
  En position allongée si possible.
- Fermez les yeux.
- Détendez bien votre front, votre visage, votre cou et vos épaules.
- Commencez par faire quelques respirations (une dizaine au moins) elles doivent être calmes et profondes.
- Concentrez-vous sur votre respiration, imaginez le circuit de l'air qui vous pénètre.
- Respirez lentement et profondément.
- Ensuite vous pouvez utiliser 2 méthodes pour vous détendre : Le Pantin désarticulé ou les ballons de baudruche.
- Choississez celle qui vous relaxe le plus. Mais vous pourrez utiliser les 2 l'une après l'autre.

1 : LE PANTIN DESARTICULE

- Imaginez que votre corps est un pantin suspendu par des fils.
- Chacun des fils est relié à une partie de votre corps : jambes, bras, tête.
- Soulevez et laissez retomber mollement l'une après l'autre chaque partie de votre corps, comme si vous étiez un pantin désarticulé.

2 : BALLONS DE BAUDRUCHE

- Imaginez que votre corps est constitué d'une série de ballons de baudruche.
- Enlevez le bouchon de la valve d'une de vos jambes, sentez-la se dégonfler doucement. Puis passez à l'autre jambe, puis au bassin, au bras droit, au bras gauche, puis successivement à toutes les parties de votre corps.

Ensuite pour approfondir votre relaxation, reprenez à l'étape N° 6 de la méthode n° 1.

Nous vous rappelons que vous pouvez vous procurer auprès du C.E.R.E.P.(1) une audio-cassette de relaxation.

Sur une face est enregistrée la méthode n° 1 et sur l'autre face la méthode N° 3.

Cet enregistrement réalisé par notre relaxologue accélère votre entraînement et vous évite les erreurs des débutants.

De plus une musique spécialement élaborée pour la relaxation renforce encore l'effet de la voix de notre spécialiste.

(1) Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle
27, Rue du Chêne Vert 95540 MERY-SUR-OISE.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE XI

SUPPRIMEZ DEFINITIVEMENT L'APPREHENSION DE L'EXAMEN, LE TRAC, LA TENSION NERVEUSE

- L'ANXIETE NE MONTE QU'AU MOMENT DE L'EXAMEN. SACHEZ VOUS PREPARER POUR L'EVITER.

- LA RELAXATION EST UNE TECHNIQUE PRIVILÉGIÉE POUR LE TRAITEMENT DU TRAC, DE L'APPREHENSION, DE LA TENSION NERVEUSE ET DE LA FATIGUE.

- PRATIQUEZ AU MOINS 2 SEANCES PAR SEMAINE.

- ESSAYEZ LES 3 METHODES ET CHOISSISSEZ CELLE QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX.

- UTILISEZ UN ENREGISTREMENT.

- QUAND VOUS AUREZ REUSSI VOTRE EXAMEN, CONTINUEZ DE PRATIQUER LA RELAXATION. VOUS EN TIREREZ DE NOMBREUX BIENFAITS, NOTAMMENT DANS L'EPANOUISSEMENT DE VOTRE PERSONNALITÉ.

- FAITES UN EXAMEN DE CONSCIENCE ;
  APPLIQUEZ-VOUS LES PRINCIPES QUE VOUS AVEZ VUS
  JUSQU'A PRESENT ?

- REVISEZ LES 9EME ET 10EME CHAPITRES

REVISEZ

LE 1ER

VOLUME

TABLE DES MATIERES

CHAPITRE VII

TECHNIQUE POUR DEVELOPPER VOTRE MEMOIRE DES TEXTES ..... P. 4

- Retenir un texte ..... P. 5
- La technique du découpage ..... P. 7
- Tableau synoptique ..... P. 10

CHAPITRE VIII

COMMENT RETENIR UNE CONFERENCE SANS PRENDRE DE NOTE ..... P. 14

- Faites le point de vos connaissances ..... P. 15
- L'Empilage ..... P. 17

CHAPITRE IX

COMMENT UTILISER VOS DIFFERENTES MEMOIRES ..... P. 25

- La mémoire visuelle ..... P. 26
- La technique des fiches ..... P. 27
- La mémoire auditive ..... P. 30
- Comment ne pas oublier ce que vous avez appris ..... P. 32

CHAPITRE X

APPRENEZ A LIRE PLUS VITE ET MIEUX ..... P. 40

- Qu'est-ce que la lecture ..... P. 41
- Les vieilles habitudes ..... P. 44
- Les nouvelles habitudes ..... P. 47
- La lecture rapide ..... P. 52
- Les techniques ..... P. 56
- Organisez vos lectures ..... P. 63

CHAPITRE XI

SUPPRIMEZ DEFINITIVEMENT L'APPREHENSION DE L'EXAMEN,
LE TRAC, LA TENSION NERVEUSE ..... P. 69

- Comment arriver parfaitement calme et détendu à l'examen ..... P. 70
- La relaxation dirigée ..... P. 72
  - Méthode N° 1 ..... P. 84
  - Méthode N° 2 (appelée différentielle) ..... P. 89
  - Méthode N° 3 ..... P. 95

12

CHAPITRE XII

LA RELAXOPÉDIE
OU
COMMENT APPRENDRE
LES YEUX FERMÉS

EXEMPLE DE PLAN DE TRAVAIL DU VOLUME 3

1ER JOUR : ETUDE DU 12EME CHAPITRE

2EME JOUR : ETUDE DU 13EME CHAPITRE

3EME JOUR : ETUDE DU 14EME CHAPITRE

4EME JOUR : REVISION DES 12EME ET 13EME CHAPITRES

5EME JOUR : ETUDE DU 15EME CHAPITRE

6EME JOUR : ETUDE DU 16EME CHAPITRE

7EME JOUR : RIEN

8EME JOUR : REVISION DES 13EME ET 14EME CHAPITRES

9EME JOUR : REVISION DES 15EME ET 16EME CHAPITRES

10EME " : ETUDE DU 17EME CHAPITRE

11EME " : REVISION DU 2EME VOLUME

12EME " : REVISION DU 17EME CHAPITRE

13EME " : REVISION DU 3EME VOLUME

14EME " : REVISION GENERALE DE LA METHODE.

CHAQUE JOUR, VEILLEZ A METTRE EN APPLICATION
CE QUE VOUS AVEZ ETUDIE.

SOUVENEZ-VOUS DE LA PREMIERE REGLE QUI VOUS FERA REUSSIR.
LE RESPECT DE CETTE REGLE EST PRIMORDIAL.
ELLE CONSTITUE A ELLE SEULE L'ELEMENT FONDAMENTAL
DE VOTRE FUTUR SUCCES.
ELLE EST LA PIERRE ANGULAIRE DE CETTE METHODE.

CETTE REGLE COMPORTE 3 POINTS PRINCIPAUX :

1 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS CETTE METHODE.

2 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS CETTE METHODE.

3 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS CETTE METHODE.

COMMENT APPRENDRE LES YEUX FERMES

LA RELAXOPEDIE

De nombreux tests et expériences ont démontré que 50 % des informations apprises sont oubliées dans la demi-heure qui suit leur apprentissage.

Une expérience intéressante

Si l'on fait suivre l'apprentissage d'une demi-heure de relaxation, la perte d'information n'est plus que de 25 % voire 10 % dans certains cas. Mieux encore, dans ce dernier cas, on s'aperçoit que la mémoire à long terme (2 à 3 mois après l'apprentissage) est considérablement renforcée.

Cette technique vous sera très précieuse pour les sujets importants qui doivent absolument être retenus fidèlement et pour longtemps.

La relaxopédie est une technique d'enseignement qui utilise la relaxation dirigée.

Le sujet, placé dans un état de détente profonde, écoute un enseignement ou une bande magnétique sur laquelle est enregistré ce qu'il doit apprendre.

En relaxation, notre tension nerveuse disparaît, nos pensées s'assoupissent, notre corps et notre esprit se calment. C'est ce qui favorise l'apprentissage. On découvre que dans cet état de relaxation, on apprend mieux, plus vite et pour plus longtemps.

Mais laissons là la théorie. Le mieux est que vous pratiquiez afin de constater par vous-même l'efficacité de cette technique.

METHODE PRATIQUE

Travail préparatoire

Enregistrez sur une cassette les sujets que vous avez du mal à retenir.

Attention à la longueur du texte, plus ce dernier sera court, plus il vous sera facile de le mémoriser.

En règle générale, un texte de 3 à 4 pages représente un maximum par enregistrement.

Pour les textes de 1 à 2 pages, vous pouvez les enregistrer **2** fois l'un à la suite de l'autre. Ainsi à chaque séance, vous les écouterez 2 fois.

Pour mémoriser de façon durable, il faut faire au moins 4 à 5 séances de relaxopédie avec le même texte. Chaque séance sera espacée d'au moins 12 heures.

Pour les textes supérieurs à 4 pages, vous devrez procéder en plusieurs étapes en divisant votre texte.

Pour des sujets trop vastes, il est évidemment préférable d'utiliser des résumés.

Il est également très recommandé de refaire 2 ou 3 séances 2 semaines après les premières, puis 1 ou 2 séances 1 mois après.

Evidemment, si le sujet est très important pour vous, vous pouvez augmenter le nombre de séances.

DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- Commencez par vous relaxer à l'aide d'une des méthodes décrites dans le chapitre XI.
- Si vous possédez une cassette de relaxation, utilisez-la.
- Lorsque vous vous sentez profondément détendu, arrêtez la relaxation et écoutez la cassette du texte que vous avez préalablement enregistré.
- A la fin de cet enregistrement, continuez encore à vous détendre pendant 2 ou 3 minutes.

Conseils pratiques

Pour vous éviter d'ouvrir les yeux et de faire trop de mouvements pour changer de cassette, ce qui gênerait votre relaxation, placez votre lecteur de cassette à côté de vous, à portée de votre main.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE XII

LA RELAXOPEDIE

- UTILISEZ CETTE TECHNIQUE POUR LES SUJETS IMPORTANTS QUI DOIVENT ETRE RETENUS FIDELEMENT ET POUR LONGTEMPS

- ENREGISTREZ SUR UNE CASSETTE CES SUJETS

- RELAXEZ-VOUS A L'AIDE D'UNE DES METHODES INDIQUEES AU CHAPITRE XI. UNE FOIS DETENDU, ECOUTEZ L'ENREGISTREMENT DU TEXTE A RETENIR

- FAITES AU MOINS 4 A 5 SEANCES AVEC LE MEME TEXTE, CHACUNE ESPACEE D'AU MOINS 12 HEURES

- REFAITES 2 OU 3 SEANCES AVEC LE MEME TEXTE 2 SEMAINES APRES LES PREMIERES PUIS ENCORE 1 OU 2 SEANCES 1 MOIS APRES.

13

CHAPITRE XIII

POUR RÉUSSIR VOTRE EXAMEN : UNE TECHNIQUE D'AVANT-GARDE, LA DYNAMIQUE MENTALE

PARTEZ GAGNANT POUR VOTRE EXAMEN

La dynamique mentale rencontre un grand succès parce qu'elle constitue un véritable entraînement à la réussite.

Elle vous permettra d'augmenter votre confiance en vous, d'acquérir le calme, la maîtrise de soi et de créer une attitude positive de réussite.

Vos cours vous préparent techniquement à l'examen.

La dynamique mentale vous prépare psychologiquement à réussir.

C'est une méthode efficace, rapide et facile à utiliser.

QU'EST-CE QUE LA DYNAMIQUE MENTALE ?

La dynamique mentale est une synthèse de techniques permettant à l'homme d'utiliser pleinement tout son potentiel et d'atteindre les objectifs qu'il désire.

° Elle permet également de mettre à jour des facultés endormies souvent inexploitées.

Une méthode similaire est utilisée par des sportifs internationaux et est incluse dans leur entraînement. Elle leur permet de renforcer leurs désirs de réussite et d'améliorer leurs performances. Bien sûr, dans ce cas elle est adaptée spécifiquement au sport considéré, tout comme la méthode que nous vous proposons ici a été spécialement adaptée à la réussite aux examens.

Sa mise au point par une équipe de spécialistes du C.E.R.E.P. (1) a demandé plusieurs mois de travail.

La dynamique mentale ne nécessite aucune connaissance ni préparation particulière. Vous découvrirez avec plaisir dès les premières séances que son utilisation est simple et ne demande que très peu de temps.

LA DYNAMIQUE MENTALE EST LA SYNTHESE DE PLUSIEURS TECHNIQUES, ELLE UTILISE :

- *Le dialogue intérieur.*
- *La visualisation mentale.*
- *La relaxation dirigée.*

LE DIALOGUE INTERIEUR

Nous nous parlons tous à nous-même intérieurement. Nous nous tenons à nous-même des conversations, nous nous faisons des réflexions, nous remuons des idées, des souvenirs, etc ...

(1) C.E.R.E.P. Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle.

En se parlant à eux-même, certains se disent :je (je devrais faire ceci ; je dois penser à ...) d'autres se disent : tu (tu devrais faire cela ; tu dois penser à ...).

Réfléchissez un instant sur la façon dont vous vous parlez à vous-même.

Vous dites-vous : je ou tu ?

Dans l'un ou l'autre cas, c'est un peu comme si nous avions en nous un ami qui nous parle sans cesse. Ce qu'il nous dit, finit par influencer notre comportement.

Quand nous sommes dans une situation difficile et que nous nous disons : "Je n'en sortirai jamais" ; "Je n'y arriverai pas" ; "De toutes façons, moi avec la chance que j'ai, je raterai sûrement" etc, etc ...

Quand nous nous faisons ce genre de réflexion, nous introduisons dans notre esprit des idées négatives. Malheureusement, sans que l'on s'en rende compte, ces idées vont influencer négativement notre comportement.

Mais heureusement l'inverse existe. Ces idées peuvent être négatives mais elles peuvent être aussi positives.

[- *Plus l'on pense réussir, plus on a de chance de réussir.*

Cela se vérifie souvent notamment dans le domaine médical, tous les médecins le confirment, un malade (même grave) convaincu de sa future guérison a effectivement bien plus de chances de guérir qu'un autre.

On a d'ailleurs dans ce domaine assisté à de véritables miracles.

- *La foi dans la réussite est une force extraordinaire*

C'est une loi psychologique depuis longtemps découverte et vérifiée par les plus éminents spécialistes : toute idée maintenue assez longtemps dans le cerveau tend à se réaliser. Si l'on est convaincu d'avoir la malchance, notre conviction sans que nous nous en rendions compte, va s'infiltrer dans notre subconscient et cette idée va tendre à se réaliser. Ce qui revient à dire que plus l'on pense être malchanceux moins on a de chance, plus l'on pense réussir plus l'on a de chance de réussir effectivement.

Or, la psychologie moderne nous apporte les moyens d'obtenir cette force extraordinaire grâce à la dynamique mentale.

Au lieu de subir les effets de ce dialogue intérieur, nous vous proposons ici de l'utiliser au mieux pour atteindre l'objectif que vous vous fixez, c'est-à-dire la réussite à vos examens.

Ne sous-estimez surtout pas cette technique, elle met entre vos mains un "outil" particulièrement efficace que très peu de gens connaissent ou savent utiliser (tout simplement parce qu'on ne leur a jamais appris).

L'objectif de l'auteur est de mettre, à la disposition de tous, des techniques qui ne se transmettent que de bouche à oreille dans certains "milieux fermés".

LA VISUALISATION MENTALE

A la différence du "dialogue intérieur" qui utilise les mots, la "visualisation mentale" utilise des images.

Les images nous influencent.

Lorsque vous voyez dans un film une scène pénible ou triste, vous sentez parfois votre gorge se serrer. Ce sont les images que vous voyez qui introduisent dans votre esprit une idée de peine et de tristesse : vous vous sentez alors devenir triste. Vous savez que ce n'est que du cinéma, que cette scène n'est pas réelle, mais malgré vous votre gorge se serre.

L'image a un effet indéniable sur notre comportement, les publicitaires le savent bien et s'en servent largement.

Heureusement, il y a d'autres applications que la publicité, la médecine notamment.

Dans un hôpital des Etats-Unis certains médecins ont demandé à leurs malades qui étaient partiellement paralysés des jambes de se relaxer et de se "voir" marcher normalement. Chaque malade devait s'imaginer, se "voir", en train de marcher, se promener, courir même, etc...
Et cela plusieurs fois par jour. Au bout de quelques semaines, les médecins ont constaté que leurs patients se déplaçaient beaucoup mieux et plus facilement qu'avant cet entraînement mental.

Notre esprit possède des possibilités que nous soupçonnons à peine.

° Le pouvoir de l'imagination est extraordinaire. La dynamique mentale vous montre comment utiliser cette faculté naturelle de votre cerveau.

L'expérience décrite ci-dessous va nous permettre de mieux comprendre ce qu'est la visualisation mentale.

Nous avons constitué deux équipes de joueurs de tennis de force égale.

La 1ère équipe s'entraînait normalement 2 heures par semaine. La 2ème équipe s'entraînait également de la même façon pendant le même temps. Mais en plus, la 2ème équipe pratiquait chaque jour 15 minutes de dynamique mentale. Pendant cette séance de dynamique mentale, on demandait aux joueurs de s'imaginer en train de jouer au tennis, en exécutant mentalement tous les gestes de façon correcte et de se voir gagner. Au bout de 3 semaines, la 2ème équipe avait très nettement amélioré la qualité de son jeu par rapport à la 1ère équipe.

La visualisation mentale adaptée aux examens vous permettra à vous aussi d'augmenter considérablement vos chances de réussite.

LA RELAXATION DIRIGEE

La relaxation dirigée vous a été présentée en détail au chapitre "Supprimez définitivement l'appréhension de l'examen, le trac, la tension nerveuse".

Ici, son principal intérêt est de provoquer un état de détente physique et mentale indispensable pour la réussite de cet entraînement.

Elle constitue la base de la dynamique mentale. En plus des bénéfices qu'elle vous procurera, la relaxation dirigée permet d'atteindre un état de détente particulier dans lequel le dialogue intérieur et la visualisation mentale deviennent particulièrement efficaces et prennent toute leur valeur.

COMMENT FAIRE UNE SEANCE DE DYNAMIQUE MENTALE

Comme nous l'avons expliqué, la dynamique mentale est la synthèse de 3 techniques :

- La relaxation dirigée
- Le dialogue intérieur
- La visualisation mentale.

Aussi, commencez par vous relaxer à l'aide de la méthode n° 1 indiquée au chapitre XI. Suivez cette méthode de relaxation dirigée jusqu'à l'étape n° 7.

Quand vous serez arrivé à l'étape n° 7 de la relaxation, vous vous trouverez dans un état de détente profonde. C'est à ce moment, que vous pratiquerez le dialogue intérieur et la visualisation mentale.

CONSEILS PRATIQUES POUR LE DIALOGUE INTERIEUR

Vous allez éveiller en vous l'idée de réussite et faire en sorte que cette idée se transforme en réalité. Mais cela ne se fait pas n'importe comment.

Cette technique répond à des lois et à des mécanismes psychologiques qu'il faut respecter.

Le dialogue intérieur consiste en la répétition de phrases contenant l'idée de réussite. Il est impératif que ces phrases soient toujours construites de manière positive.

Si vous voulez obtenir le calme, la détente, la maîtrise de vous-même parce que vous craignez le trac, il ne faut pas se répéter des phrases du type : "Je n'ai pas le trac", ou "Je n'aurai pas le trac". Ces phrases sont à proscrire car elles ont une formulation négative.

Il faut au contraire utiliser des phrases à formulation positive du type :

"Je suis parfaitement maître de moi-même" ou "Je serai parfaitement calme et détendu lors de mon examen".

"Chaque jour je deviens de plus en plus maître de moi-même".

"Je suis de plus en plus calme et détendu, je traite tous les sujets avec calme et assurance".

"Je réussis parfaitement bien tous les exercices".

Si vous voulez augmenter votre mémoire, répétez-vous des phrases du type : "Ma mémoire fonctionne parfaitement bien".

On peut pratiquer de manière progressive c'est-à-dire : "De jour en jour ma mémoire s'améliore", ou "chaque jour ma mémoire s'améliore".

Choississez et construisez vous-même vos propres phrases. Ne les faites pas trop longues et répétez-vous mentalement ces phrases une dizaine ou une vingtaine de fois à chaque séance. Nous insistons encore, évitez dans vos phrases de citer les défauts que vous voulez supprimer, mais citez plutôt la qualité correspondante que vous voulez obtenir.

CONSEILS PRATIQUES POUR LA VISUALISATION MENTALE

Vous allez profiter de cet état de relaxation profonde dans lequel vous vous trouvez pour imprégner votre esprit d'images positives de réussite.

Il s'agit de s'imaginer, de se "voir" comme ayant acquis la qualité souhaitée.

Par exemple : imaginez-vous le jour de votre examen, voyez-vous répondant à toutes les questions avec la plus grande facilité, traitant tous les problèmes avec calme et assurance.

Si votre examen comporte une épreuve pratique ou sportive, pratiquez de la même façon pour cette dernière. Imaginez-vous exécutant, de la manière la plus parfaite, tous les mouvements nécessaires.

Essayez de maintenir ces images dans votre esprit pendant 2 ou 3 minutes.

Il faut rendre ces images les plus vraies possible, afin de les ressentir comme une réalité.

Il arrive que certaines personnes aient des difficultés à se voir en imagination. Un moyen simple les y aidera : l'écran mental.

Ce "truc" consiste à imaginer un écran de cinéma ou de télévision. Projetez sur cet écran les images que vous désirez et essayez de vous voir comme dans un film où vous seriez l'acteur principal.

Quand vous avez terminé, n'ouvrez pas les yeux immédiatement, avant reprenez la relaxation à l'étape n° 8.

Pour pratiquer cette méthode, vous disposez de la Relaxation Dirigée, de la visualisation mentale et du dialogue intérieur décrits dans ce chapitre.

Mieux encore, vous pouvez vous procurer une cassette de Dynamique Mentale spécialement mise au point par le Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle, pour les études, examens ou concours.

Chaque phrase de dialogue intérieur, chaque image mentale a été élaborée avec le plus grand soin par notre Psychologue afin de vous apporter la meilleure efficacité possible.

Cette audio-cassette (de format standard) est disponible, par correspondance, au C.E.R.E.P. 27, Rue du Chêne Vert 95540 MERY-S/Oise.

De plus, sur ces audio-cassettes, une musique spéciale renforce encore l'effet désiré. Cette musique a été composée par le groupe de "recherche musicale et relaxation".

RESUME D'UNE SEANCE DE DYNAMIQUE MENTALE

- Faites la relaxation dirigée jusqu'à l'étape n° 7.

- A ce moment, pratiquez le dialogue intérieur.

- Ensuite faites la visualisation mentale.

- Reprenez la relaxation dirigée à l'étape n° 8.

Une séance de dynamique mentale vous prendra entre 15 et 30 minutes selon votre rythme.

Faites au moins 2 séances par semaine.

Vous pouvez aller jusqu'à une séance par jour si vous le désirez.

° Deux séances par semaine multipliées par 20 minutes chaque séance représentent 40 minutes par semaine pour votre réussite.

Un peu plus d'une 1/2 heure par semaine, c'est très peu par rapport au temps qu'il vous faudra pour tout recommencer si vous échouez!

° Aussi, ne perdez pas de temps, mettez tout de suite toutes les chances de votre côté, commencez votre entraînement dès maintenant.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE

POUR REUSSIR VOTRE EXAMEN : UNE TECHNIQUE D'AVANT-GARDE, LA DYNAMIQUE MENTALE

- LA DYNAMIQUE MENTALE EST UNE SYNTHESE DES TECHNIQUES LES PLUS MODERNES EXISTANTS DANS LE MONDE

- DES ADAPTATIONS DE CETTE METHODE SONT DEJA LARGEMENT UTILISEES EN EUROPE ET AUX U.S.A.

- ICI, ELLE EST SPECIALEMENT ADAPTEE AUX EXAMENS

- FAITES AU MOINS 2 SEANCES PAR SEMAINE

- UTILISEZ UN ENREGISTREMENT

- N'ATTENDEZ PAS LA VEILLE DE VOTRE EXAMEN POUR COMMENCER

- CETTE METHODE EST A PRATIQUER PAR TOUS

- ELLE CONSTITUE A ELLE SEULE UN DES MOYENS LES PLUS EFFICACES POUR REUSSIR.

MESSAGE DE L'AUTEUR

CE CHAPITRE EST REELLEMENT TRES IMPORTANT.

REVISEZ-LE ET SURTOUT, SURTOUT METTEZ-LE EN PRATIQUE.

LA DYNAMIQUE MENTALE PEUT NON SEULEMENT VOUS FAIRE REUSSIR MAIS ELLE PEUT AVOIR UNE GRANDE INFLUENCE SUR L'EPANOUISSEMENT DE VOTRE PERSONNALITE, SUR VOTRE CREATIVITE, VOTRE CONFIANCE EN VOUS ET VOTRE ASSURANCE.

ACCORDEZ-LUI L'IMPORTANCE QU'ELLE MERITE ET VOUS NE LE REGRETTEREZ PAS.

CHAPITRE XIV

SI VOUS ÊTES TRÈS ÉMOTIF : LA DÉSENSIBILISATION

Tout examen est naturellement associé à l'angoisse et à la peur. C'est ce que l'on appelle un conditionnement.

De plus, la personne qui fait passer l'examen représente toujours ou plutôt est toujours le symbole d'une certaine autorité, celle qui a le droit de jugement, de donner la récompense ou de ne pas la donner.

La peur ou l'angoisse s'associent donc non seulement à l'examen en tant qu'épreuve mais aussi à "l'autorité" qui fait passer cet examen.

C'est pourquoi nous rencontrons des gens qui, aux épreuves orales, c'est-à-dire face à face avec "l'autorité" se trouvent totalement démunis de leurs moyens et complètement paralysés. Or la personne qui connait ces troubles n'y peut rien, elle ne peut se contrôler, son estomac se noue, ses mains deviennent moites, son coeur bat plus vite et elle ne peut y remédier.

La raisonner par la logique, la rassurer, lui expliquer, lui démontrer qu'elle a tort de se paniquer n'y fait rien. C'est normal,car le raisonnement, la pensée logique, n'ont que peu d'influence lorsque ce sont les émotions qui dominent.

De très nombreux échecs sont dûs à l'appréhension, à la peur de l'examen et au trac.

Pour la plupart des candidats, cette appréhension pourra être facilement vaincue en appliquant les techniques déjà présentées dans cet ouvrage : Relaxation Dirigée et Dynamique Mentale.

Il existe une technique spéciale : la Désensibilisation.

Tout le monde peut la pratiquer, néanmoins nous la recommandons surtout à ceux qui ont de grandes difficultés à passer un examen.

QU'EST-CE QUE LA DESENSIBILISATION ?

La désensibilisation est une méthode qui par un entraînement progressif, amène le sujet à ne plus ressentir de troubles devant une situation qui aurait, avant le traitement, provoqué des réactions émotionnelles.

Il s'agit de faire revivre mentalement des situations d'examen dans lesquelles le sujet a ressenti des troubles émotionnels l'empêchant d'être totalement maître de ses moyens.

On apprend au sujet à se détendre physiquement et mentalement à chaque fois qu'il évoque ces situations. Cet entraînement a pour but de "casser" le lien psychologique : Examen = Emotions, pour créer un nouveau rapport : Examen = Calme et Maîtrise de soi.

POUR MIEUX COMPRENDRE LA METHODE, SACHEZ QUE :

Notre passé ne nous lâche pas.

Tout notre passé, nos souvenirs, nos expériences, le plaisir et le déplaisir que nous avons pu en tirer sont conservés en nous, même si l'on n'en a ni l'impression ni le souvenir. Les milliers d'expériences réalisées à ce jour dans le monde viennent toutes confirmer cette thèse.

Un sujet mis sous hypnose peut revivre des scènes de son enfance vieilles de plus de 30 ans avec la même intensité que lorsqu'il les a réellement vécues. Il est capable de se souvenir de détails de cette époque avec une grande précision. D'autres expériences ont montré qu'en stimulant avec un faible courant électrique certaines parties de son cerveau, une personne était capable de se remémorer certains souvenirs qu'elle avait apparemment totalement oubliés. Les sujets de ces expériences sont toujours les premiers étonnés de pouvoir se souvenir de scènes quelquefois très anciennes.

Il est intéressant de noter et de comprendre que ces souvenirs que l'on croyait oubliés, que l'on croyait disparus de notre mémoire, non seulement sont toujours présents, mais risquent de créer en nous certaines habitudes, réflexes ou réactions, même 30 ans après.

Parmi les anxiétés, beaucoup sont dues à ce que l'on appelle des réactions conditionnées.

Prenons l'exemple d'un enfant qui a été mordu par un chien et qui a eu très peur : il risque de conserver une peur panique des chiens lorsqu'il sera adulte. Il en est souvent de même pour la peur de l'eau, une personne ayant failli se noyer risque de conserver durant toute sa vie une peur panique de l'eau.

Après avoir suivi l'entraînement que nous décrivons plus loin, des personnes ayant connu des troubles dus à la peur de l'eau ou à la peur des chiens ont pu se guérir de leur anxiété et ainsi pour les uns regoûter aux joies de la baignade et pour les autres finir par adopter un chien.

Ces évènements vécus et plus ou moins oubliés sont à l'origine de nos réactions conditionnées. Si nous les avons oubliés, notre subconscient (1) lui s'en souvient. Si dans le passé, certains facteurs ou conditions ont été pour nous une source d'anxiété, ces mêmes facteurs ou conditions déclencheront à nouveau notre anxiété dans le futur. Même si la situation présente ne contient alors aucune menace réelle.

Il en est de même en ce qui concerne les examens.

Nous constatons souvent auprès des personnes qui viennent nous consulter, que la source de cette anxiété remonte à leur petite enfance ou à leur adolescence.

METHODE DE DESENSIBILISATION

TRAVAIL PREPARATOIRE

- Installez-vous confortablement avec un crayon et quelques fiches de papier.
- Essayez de vous remémorer une situation d'examen où vous vous êtes senti anxieux.
- Ecrivez sur une fiche cette situation ou cette expérience.
- Ensuite, passez à une autre situation qui vous a causé les mêmes troubles et écrivez cette deuxième expérience sur une autre fiche et ainsi de suite.

(1) Subconscient : Domaine de processus mentaux échappant plus ou moins complètement au champ de la connaissance, tout en ayant pu y appartenir déjà et susceptibles d'y revenir, mais exerçant toutefois une influence plus ou moins marquée sur le cours de la vie mentale.
Définition du "Vocabulaire de la Psychologie" d'Henri PIERON.

Vous pouvez avoir 2, 3 ou 5 fiches.

Cela vous demandera un peu de temps mais le jeu en vaut la chandelle.

Il ne s'agit pas sur chacune des fiches d'écrire une page mais simplement de décrire sommairement la situation afin que vous puissiez vous en souvenir lorsque vous les consulterez. Généralement 2 à 3 lignes suffisent.

Si vous avez du mal à vous remémorer des situations : détendez-vous, fermez les yeux et essayez de revivre un peu dans votre passé.

Vous pouvez pour cela vous servir d'un "fil conducteur", c'est-à-dire reprendre un événement dont vous vous souvenez. Vous l'utilisez pour remonter petit à petit dans votre passé et ainsi retrouver d'autres situations d'examen.

Une fois ce travail terminé, numérotez chacune de ces fiches en partant de celle où l'anxiété est la moindre et en terminant par celle où l'anxiété est la plus forte. La fiche n° 1 relatera une expérience où l'anxiété a été la plus faible.

Ces fiches constituent un travail préparatoire, vous les consulterez au cours de vos séances de désensibilisation.

CONSEILS AVANT LA 1ERE SEANCE

La relaxation constitue l'entraînement de base de la désensibilisation. Pour en tirer le meilleur profit, il est nécessaire de savoir se relaxer.

Avant de commencer la désensibilisation, faites quelques séances de relaxation (3 ou 4) afin de vous familiariser avec cette dernière. (Voir chapitre XI).

Il est souhaitable, surtout au début, d'utiliser une cassette sur laquelle est enregistrée une séance de relaxation.

SEANCE DE DESENSIBILISATION

- Installez-vous confortablement, de préférence allongé sur un lit.
- Relaxez-vous à l'aide d'une des méthodes précédemment décrites.
- Prenez la fiche n° 1 où est relatée l'expérience ou l'anxiété a été la plus faible et lisez-la.
- Fermez les yeux et essayez de vous représenter avec le plus de force possible la scène qu'elle décrit.
- Essayez d'y être présent par l'imagination : vous la voyez se produire, vous la revivez réellement.

Si à ce moment, vous éprouvez une légère anxiété, cessez immédiatement l'évocation de la situation et reprenez la relaxation. Faites quelques respirations profondes en laissant vos muscles se détendre. Imaginez-vous dans un endroit paisible au milieu de la nature (cette technique est décrite au chapitre XI).

- Une fois détendu à nouveau, attendez quelques secondes, reprenez la même fiche, lisez la et imaginez une seconde fois la scène qu'elle décrit.

Si vous éprouvez à nouveau de l'anxiété, interrompez une nouvelle fois l'évocation et reprenez la relaxation.

- Il est nécessaire de recommencer autant de fois qu'il le faudra, jusqu'à ce que vous puissiez être en mesure d'imaginer la scène décrite sur votre fiche sans éprouver la moindre gêne ou anxiété.

Ceci peut vous demander 2, 3, 4 ou 10 séances, mais il est nécessaire de poursuivre l'expérience et de ne vous arrêter que lorsque le résultat est atteint.

- Ensuite et seulement ensuite passez à la fiche n° 2 en respectant le même processus et continuez de la sorte jusqu'à épuisement de toutes vos fiches.

En règle générale, il est recommandé de ne traiter qu'une fiche par séance.

Il est possible qu'en "revivant" une scène, vous n'éprouviez aucune gêne ni anxiété. Dans ce cas, détendez-vous quelques instants et passez à la fiche suivante.

Il est conseillé de ne pas faire durer ces séances plus d'une 1/2 heure.

Vous pouvez les pratiquer chaque jour, tous les deux jours ou seulement deux fois par semaine en fonction de votre désir de triompher plus ou moins vite de ce problème.

Lorsque vous commencez une séance, reprenez la fiche où il vous a été possible de vous détendre et de ne plus connaître d'anxiété à son évocation au cours de la précédente séance. Cela vous permet de vérifier que la scène déjà traitée a été résolue totalement et de vous mettre dans un climat psychologique de réussite.

Quand vous aurez terminé votre entraînement, c'est-à-dire quand vous aurez épuisé toutes vos fiches, vous découvrirez avec plaisir que vous pouvez "vivre" calmement et sans le moindre trouble des situations qui vous préoccupaient auparavant.

Quand vous aurez traité toutes vos fiches, vous pourrez afin de renforcer encore ce traitement, projeter votre imagination dans l'avenir pour vous voir parfaitement calme et détendu en train de passer votre examen avec succès. Cet exercice est expliqué au chapitre XIII la Dynamique Mentale (Voir la visualisation mentale).

Vous devrez répéter cet entraînement plusieurs fois afin qu'il vienne encore renforcer vos séances précédentes.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE XIV

SI VOUS ETES TRES EMOTIF : LA DESENSIBILISATION

- POUR APPLIQUER CETTE METHODE, IL EST NECESSAIRE D'APPRENDRE A SE RELAXER PROFONDEMENT

- AVANT DE COMMENCER LA DÉSENSIBILISATION, FAITES D'ABORD 3 OU 4 SEANCES DE RELAXATION POUR VOUS ENTRAINER A BIEN VOUS DETENDRE

- CHERCHEZ DANS VOS SOUVENIRS DES SITUATIONS D'EXAMEN OU VOUS VOUS ETES SENTI ANXIEUX

- NOTEZ CES SITUATIONS SUR DES FICHES

- COMMENCEZ LA 1ERE SEANCE DE DÉSENSIBILISATION PAR LA SITUATION LA MOINS CHARGEE D'ANXIETE

- NE TRAITEZ LA SITUATION SUIVANTE QU'APRES AVOIR TRIOMPHÉ DE LA PRÉCÉDENTE

- SI D'UNE MANIERE GÉNÉRALE, VOUS AVEZ TENDANCE A ETRE "PANIQUÉ" OU A PERDRE TOUS VOS MOYENS A UN EXAMEN, VOUS TIREREZ LE PLUS GRAND PROFIT DE LA DÉSENSIBILISATION.

Voir suite page suivante ...

RESUME DU CHAPITRE XIV (suite)

- SI VOUS CONNAISSEZ, COMME LA PLUPART DES PERSONNES, CE QUE L'ON APPELLE LE "TRAC" OU UNE CERTAINE APPREHENSION, NOUS VOUS CONSEILLONS PLUTOT D'APPLIQUER LES TECHNIQUES DU CHAPITRE XI "SUPPRIMER DEFINITIVEMENT L'APPREHENSION DE L'EXAMEN, LE TRAC, LA TENSION NERVEUSE".

- FAITES UN EXAMEN DE CONSCIENCE ;
  APPLIQUEZ-VOUS LES PRINCIPES QUE VOUS AVEZ VUS
  JUSQU'A PRESENT ?

- REVISEZ LES DEUX PREMIERS CHAPITRES

15

CHAPITRE XV

DES TRUCS FACILES ET MÉCONNUS

La respiration est une fonction essentielle. Elle permet d'apporter dans le sang l'oxygène nécessaire au bon fonctionnement de tout notre organisme. La respiration a des effets bienfaisants indéniables sur la mémoire, la fatigue, le contrôle de soi.

C'est pourquoi vous trouverez dans ce chapitre des exercices appropriés pour :

- Améliorer votre mémoire
- Eliminer une fatigue passagère
- Maîtriser vos émotions et dominer le trac.

Les exercices que nous vous indiquons sont utilisés avec succès par les acteurs et les conférenciers.

Ces exercices sont conseillés à tous, à l'exception des cas de tuberculose pulmonaire. Il est préférable de les pratiquer au grand air ou à défaut devant la fenêtre ouverte (sauf par temps de brouillard).

Nous vous recommandons de les exécuter chaque jour le matin à jeun. Mais ils peuvent être pratiqués à n'importe quel moment de la journée particulièrement à la suite d'un travail intellectuel prolongé, lorsque l'on est fatigué ou énervé. Lorsqu'ils sont faits le matin ils devront être précédés d'une séance d'étirement. On ne pratique pas assez souvent cette courte séance de réveil musculaire et de mise en forme qu'est le simple étirement. Faites comme le chat lorsqu'il se réveille, étirez-vous, étirez tous vos muscles pendant au moins 1 à 2 minutes.

LA RESPIRATION ET LA MEMOIRE

Le cerveau de l'homme consomme le 10ème de l'oxygène utilisé par l'organisme entier au repos.

Plus que les autres cellules, les neurones et les nerfs sont extrêmement sensibles à la privation d'oxygène. Chez les personnes qui travaillent dans les grandes profondeurs et sont privées d'air pur, notamment les mineurs, on constate une diminution importante de la mémoire qui redevient normale quand ils remontent en surface.

En pratiquant quelques exercices simples de respiration profonde, nous augmentons la quantité d'air que nous absorbons, nous élevons ainsi la quantité d'oxygène dans notre sang donc dans notre cerveau.

° L'apport d'oxygène dans le cerveau a un effet indéniable sur la mémoire.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE DE RESPIRATION PROFONDE

Cet exercice consiste à remplir les poumons en commençant par le bas.

- Vous pouvez faire cet exercice couché, ou debout, talons joints, bras tombants le long du corps, la tête droite.
- Inspirez par le nez de préférence. Imaginez que vous faites descendre l'air dans le ventre que vous poussez en avant.
- Lorsque vous ne pouvez plus inspirer d'air par le ventre, sans rentrer ce dernier, vous continuez à inspirer en soulevant les côtes.

- Enfin vous essayez de faire passer l'air au sommet des poumons.
- Ces trois phases doivent s'enchaîner sans interruption et sans saccade.
- Puis vous expirez naturellement en faisant à la fin de l'expiration un petit effort des muscles abdominaux pour chasser l'air le plus complètement possible.
- Répétez cet exercice pendant 2 ou 3 minutes.
- ° Cet exercice est également efficace pour dominer le trac.

LA RESPIRATION ET LA FATIGUE

Un état de fatigue passager est souvent dû à une accumulation de toxines dans le sang. Les exercices de respiration, en apportant un supplément d'oxygène dans le sang aident notre organisme à éliminer ces toxines.

Les exercices qui suivent vous permettront de retrouver la forme ainsi qu'un esprit clair et disponible à la suite d'un travail intellectuel ou physique important.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE DE RESPIRATION YOGA, DITE RESPIRATION COMPLETE

A : Bouchez la narine gauche avec le pouce.

1 : Expirez par la narine droite.

2 : Inspirez lentement et profondément par la narine droite.

B : Bouchez la narine droite avec l'index.

3 : Expirez par la narine gauche.

4 : Inspirez lentement et profondément par la narine gauche.

C : Reprendre en A.

En résumé, l'air que vous inspirez par une narine doit être expiré par l'autre narine et ainsi de suite.

Vous pouvez faire cet exercice pendant 2 ou 3 minutes. Il est recommandé de le faire devant une fenêtre ouverte.

LA RESPIRATION ET LE CONTROLE DE SOI

Les émotions sont étroitement liées aux manifestations physiques qu'elles provoquent.

Toute émotion provoque une modification de notre rythme cardiaque. Celui-ci modifie à son tour notre rythme respiratoire qui devient court et saccadé.

Un moyen efficace de contrôler ces manifestations physiques est de contrôler notre respiration. Cela est facile puisque nous sommes maître de l'allure de nos poumons.

En contrôlant notre respiration, nous atténuons le rythme cardiaque et nous empêchons les émotions de nous troubler profondément.

La respiration combat très activement le manque d'assurance, le trac, les sentiments d'anxiété.

°. La technique de marche et respiration contrôlée est avec la relaxation dirigée une des plus efficaces que nous connaissions pour combattre le trac et l'appréhension.

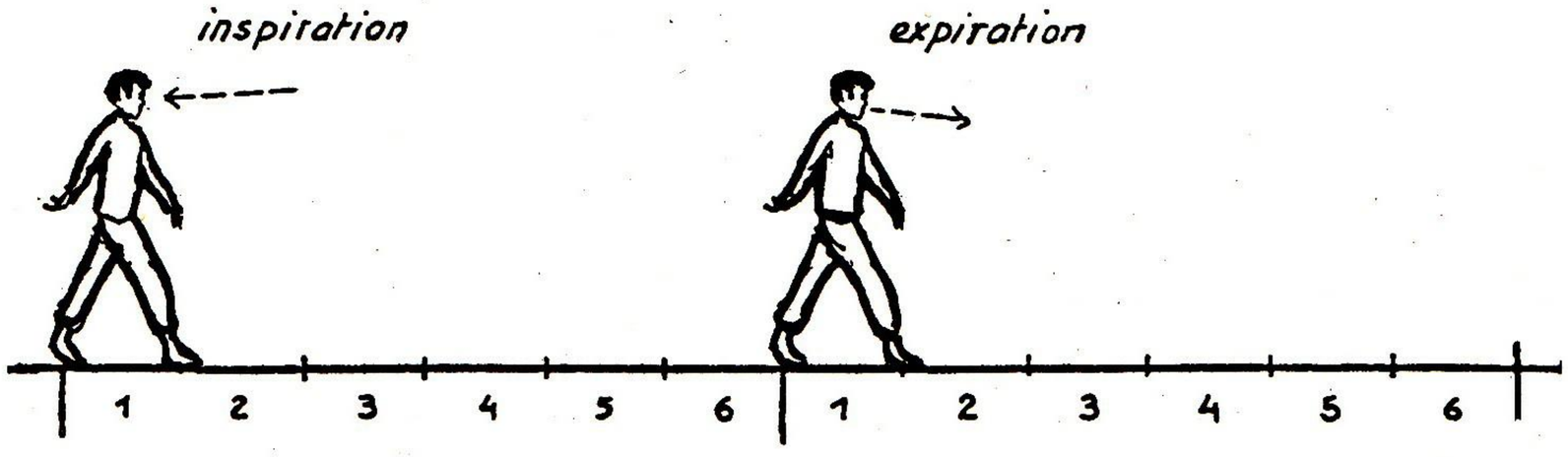
Elle permet d'apprendre à contrôler la respiration donc les émotions.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE DE MARCHE ET RESPIRATION CONTROLEE

Faites une promenade, peu importe où vous alliez, pourvu que votre marche soit régulière et un tout petit peu rapide.

Inspirez profondément et calmement pendant 5 ou 6 pas (au début), puis expirez aussi calmement et profondément pendant le même nombre de pas.

Continuez ainsi sans interruption pendant 10 à 15 minutes ou plus si vous le désirez.



Au fil de votre entraînement vous augmenterez le nombre de pas pendant chaque inspiration et chaque expiration.

Ne faites pas plus de 2 fois 10 pas par respiration. Ne cherchez surtout pas à réaliser des exploits sportifs qui vous surmèneraient inutilement.

Cet exercice ne doit pas vous essoufler ou vous crisper.

A la fin de cette promenade vous ressentirez une agréable sensation de calme et de détente.

Rappel des principes de l'exercice : faites par exemple 6 pas en inspirant puis 6 pas en expirant. Ainsi une respiration complète prendra 12 pas au total. Nous vous rappelons que votre marche doit être régulière et s'effectuer toujours au même rythme. Elle doit aussi être un peu rapide, mais il ne s'agit pas d'un entraînement pour le marathon. Si vous pouvez pratiquer cet exercice 1 à 2 fois par jour, l'effet n'en sera que plus profitable mais essayez de le faire au moins 1 à 2 fois par semaine.

Si vous ne trouvez pas le temps de faire cet exercice, faites au moins à la place la relaxation dirigée ou la respiration profonde décrite précédemment. En plus de son action sur la mémoire, elle permet d'apprendre à contrôler la respiration et constitue également un bon entraînement pour le contrôle de soi.

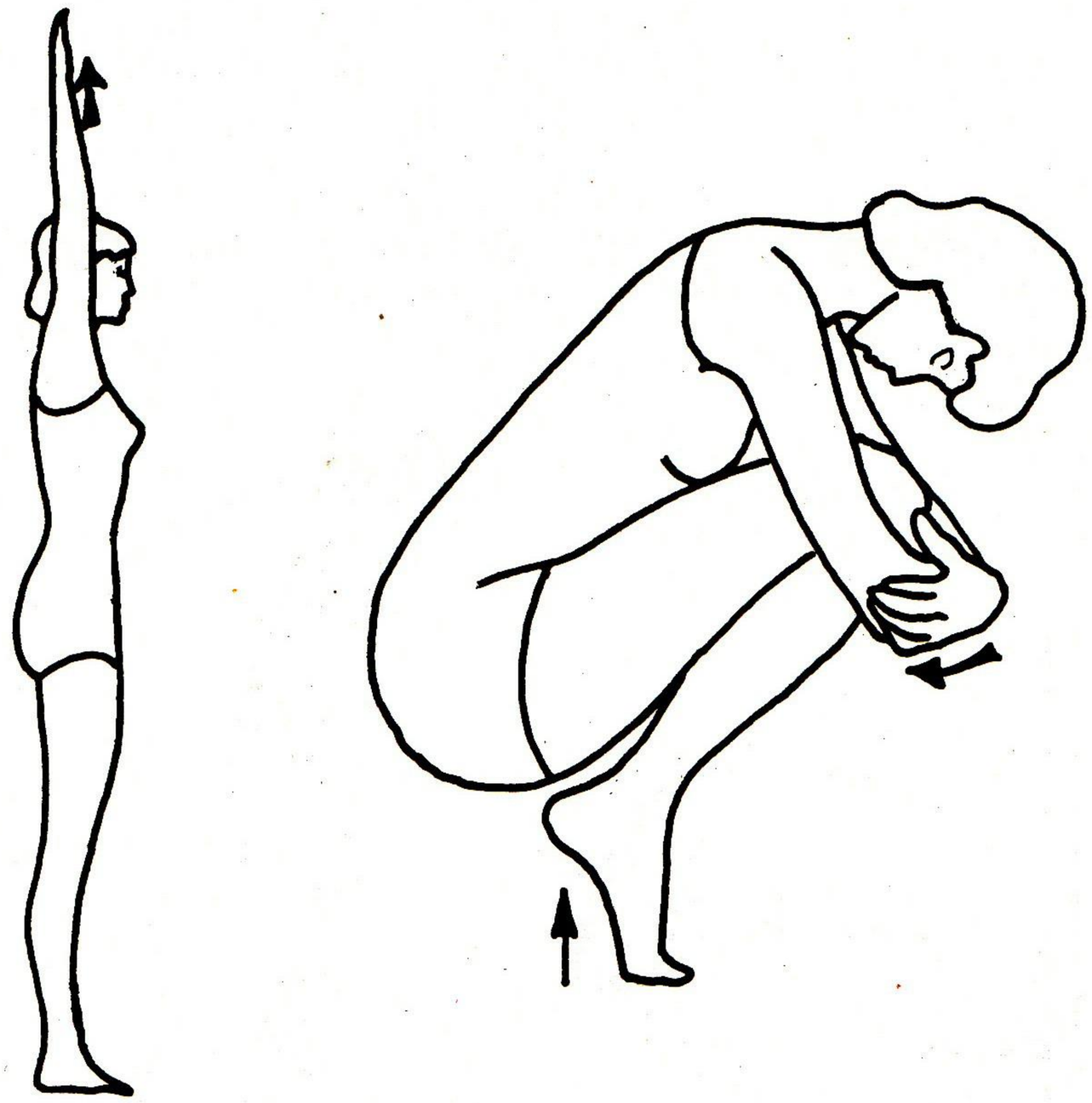
EXERCICES COMPLEMENTAIRES POUR :

- AMELIORER LA MÉMOIRE
- ELIMINER UNE FATIGUE PASSAGERE
- MAITRISER LES EMOTIONS ET DOMINER LE TRAC.

Voici une série d'exercices généraux qui pourront vous servir à tout moment de la journée quand vous en ressentirez le besoin. Ils ne sont qu'un complément des exercices précédents.

EXERCICE DE RESPIRATION ET ETIREMENT

- Pour vous détendre, récupérer de l'énergie en oxygénant votre sang.



Debout, les bras le long du corps, levez ces derniers lentement en inspirant bien à fond sans vous cambrer, en tirant sur la tête et les bras. Restez les pieds bien à plat.

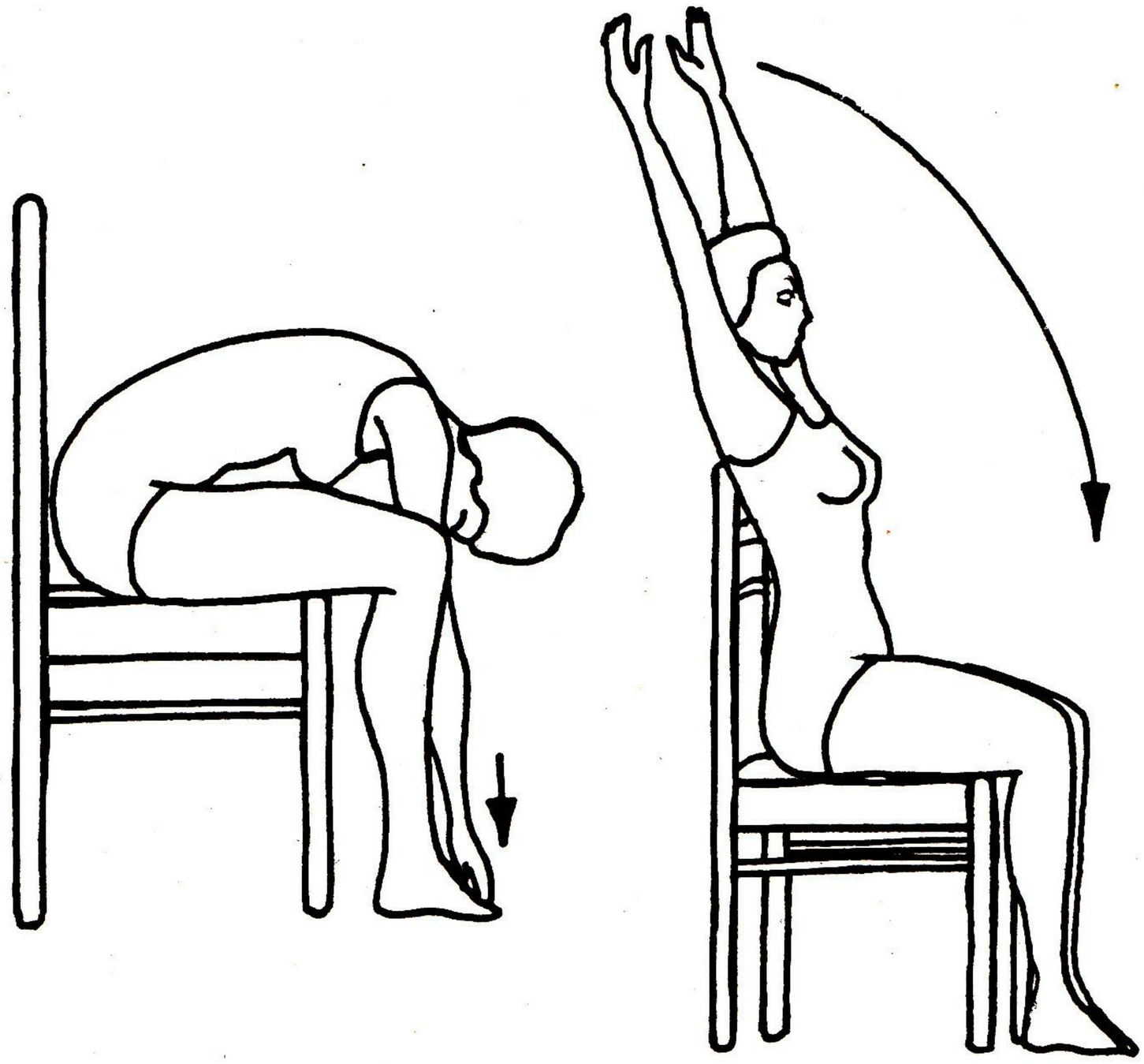
Accroupissez-vous lentement en expirant par le nez et en soulevant les talons, tout en abaissant les bras qui viennent entourer les genoux. Plaquez bien la poitrine contre les cuisses et rentrez la tête.

Redressez-vous en levant les bras et en inspirant.

Le tout sans vous cambrer.

A faire 4 ou 5 fois de suite.

POUR RECUPERER DE L'ENERGIE QUAND VOUS RESTEZ LONGTEMPS ASSIS.



Assis, fléchissez le corps en avant en expirant bien à fond, les bras venant entre les jambes toucher les pieds.

Redressez-vous en inspirant et en vous étirant au maximum.

A faire 4 ou 5 fois de suite.

EXERCICES DE DO.IN

Ils sont particulièrement recommandés pour éliminer la fatigue intellectuelle, ils vous apporteront une clarté d'esprit et un regain d'énergie.

Ils sont tirés d'une méthode thérapeutique millénaire d'origine chinoise.

Il ne s'agit pas d'exercices de respiration mais de mouvements qui contribuent à une meilleure irrigation du cerveau.

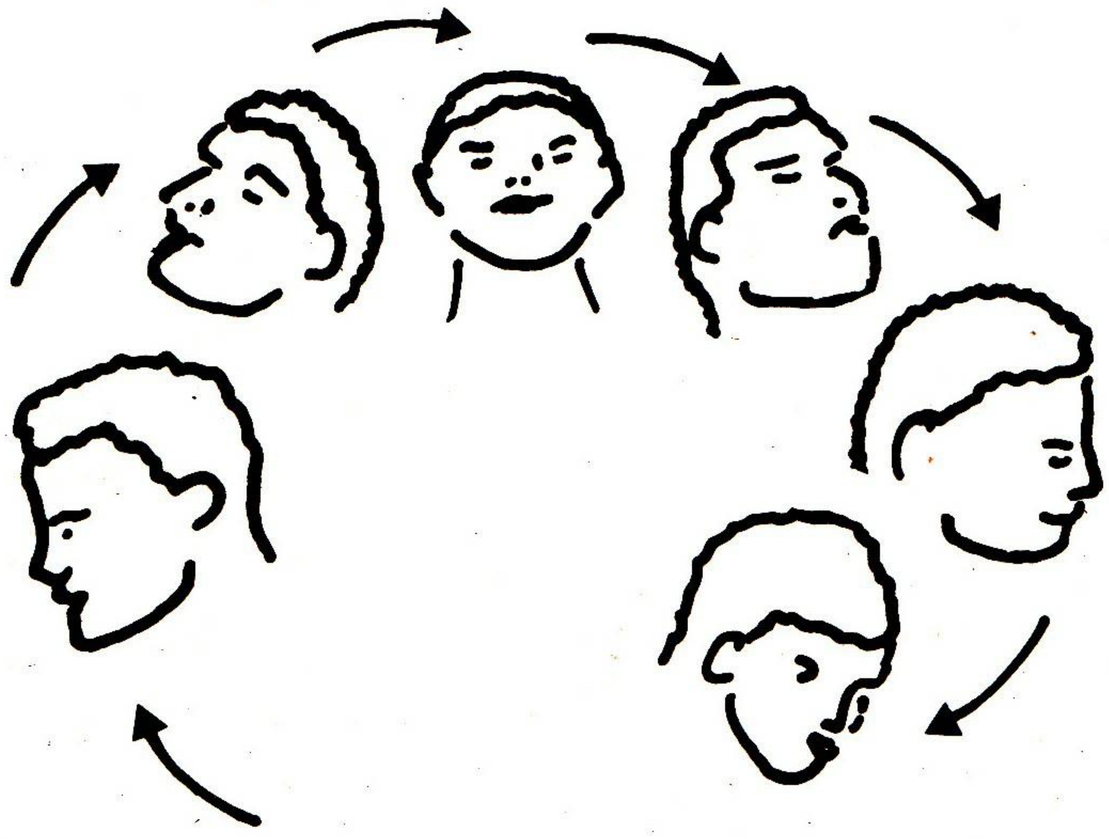
Faites ces mouvements lorsque pendant une étude ou un travail intellectuel assez long, vos idées se brouillent, vous avez du mal à vous concentrer etc ...

Chacun de ces exercices ne doit pas vous prendre plus d'1 minute.

Cette série de mouvements est déconseillée aux personnes ayant des problèmes de vertèbres cervicales.

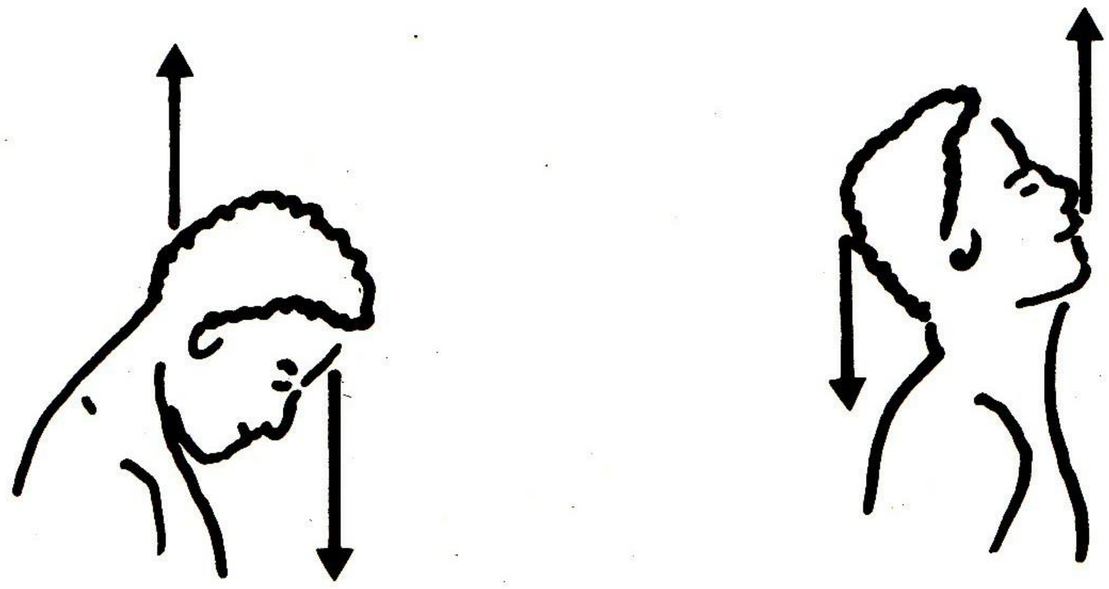
- Mettez-vous debout ou assis bien droit
- Détendez-vous
- Vous ne devez jamais forcer ni ressentir de douleurs
- Ces mouvements peuvent provoquer une sensation de vertige. Dans ce cas, faites une pause ou exécutez-les plus lentement.

1/ Faites comme si vous vouliez tracer des cercles avec le sommet de votre crâne. Laissez tomber votre tête en avant (le buste restant droit) puis laissez la aller vers l'épaule gauche, puis en arrière, puis vers l'épaule droite enfin sur la poitrine, etc ... A faire 1 dizaine de fois dans chaque sens.

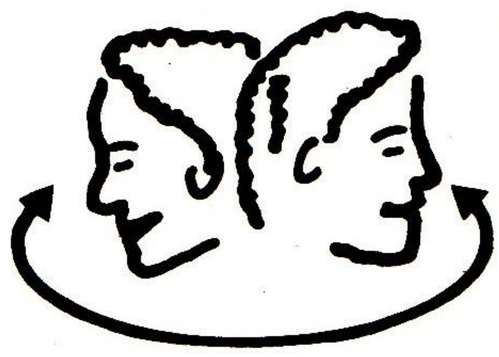


2/ Le buste bien droit, la tête passe d'une épaule à l'autre, comme si vous vouliez toucher l'épaule droite avec l'oreille droite et l'épaule gauche avec votre oreille gauche. A faire 1 dizaine de fois.

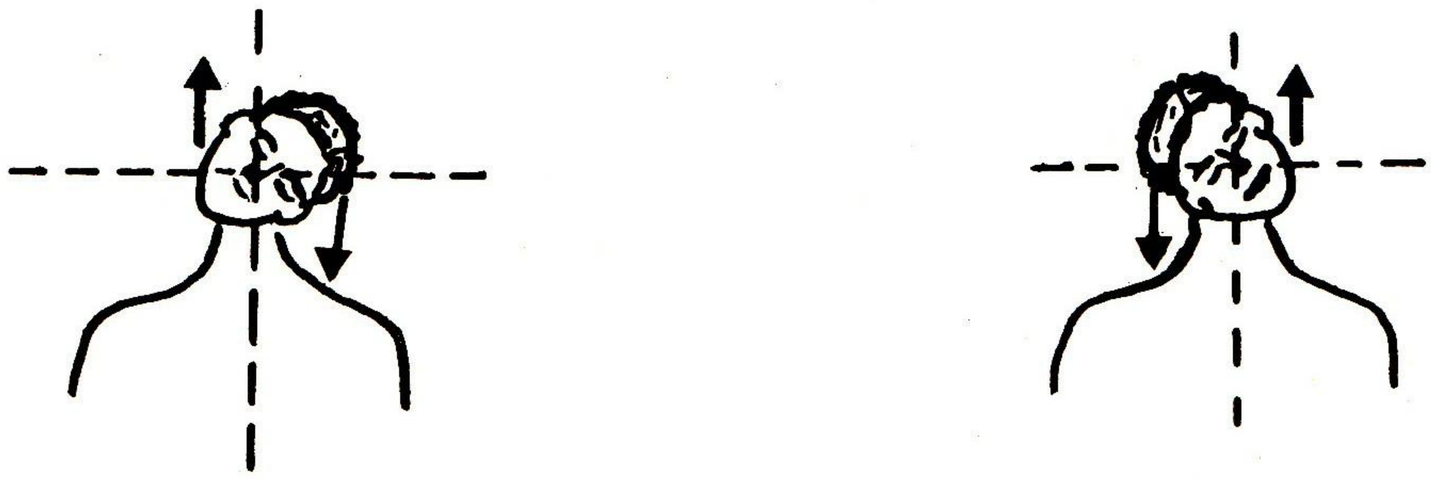
3/ Le buste bien droit, touchez la poitrine avec le menton en essayant d'amener la nuque le plus haut possible, comme si vous vouliez tendre votre colonne vertébrale. Basculez la tête en arrière comme si vous vouliez toucher votre dos avec votre nuque en élevant le menton.
A faire 1 dizaine de fois.



4/ Sans bouger le buste, tournez la tête de gauche à droite. Le mouvement doit se faire de façon continue sans temps d'arrêt et sans brusquerie.
A faire 1 dizaine de fois.



5/ Sans bouger le buste, la tête pivote autour d'un axe imaginaire qui part du bout du nez et va jusqu'au haut de la nuque.
A faire 1 dizaine de fois.



VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE

DES TRUCS FACILES ET MECONNUS

- SACHEZ COMMENT RESPIRER POUR :

  - AMELIORER VOTRE MEMOIRE
  - ELIMINER LA FATIGUE
  - RETROUVER VOTRE CALME EN CAS DE "TRAC"

- POUR AMELIORER VOTRE MÉMOIRE

  - EXERCICE DE BASE : RESPIRATION PROFONDE
  - EXERCICES COMPLEMENTAIRES : RESPIRATION ET ETIREMENT

- POUR ELIMINER LA FATIGUE

  - EXERCICE DE BASE : RESPIRATION COMPLETE
  - EXERCICES COMPLEMENTAIRES : RESPIRATION ET ETIREMENT
  - EXERCICES COMPLEMENTAIRES : DO.IN

- POUR RETROUVER LE CALME ET EVITER LE "TRAC"

  - EXERCICE DE BASE : MARCHE ET RESPIRATION CONTROLEE
  - EXERCICES COMPLEMENTAIRES : RESPIRATION PROFONDE.

CHAPITRE XVI

APPRENEZ LE JI-JO L'ACUPONCTURE MANUELLE

QU'EST-CE QUE LE JI-JO

L'acuponcture est aujourd'hui reconnue dans le monde entier. Les recherches des médecins orientaux ont permis de découvrir une méthode d'application manuelle de l'acuponcture, évitant les insertions d'aiguilles qui nécessitent un spécialiste.

Les techniques JI-JO reposent sur une stimulation du bout des doigts exercée sur des points précis du corps.

JI-JO est la traduction d'idéogrammes chinois signifiant "premiers secours".

Vous découvrirez grâce à lui comment effacer la fatigue, stimuler la mémoire, effacer un mal de tête etc...

Et cela, n'importe où sans que votre entourage s'en aperçoive, en étude ou dans une salle d'examen par exemple.

PRECAUTIONS

Vous devez prendre ce chapitre comme une aide supplémentaire, c'est-à-dire exactement dans le sens primaire de JI-JO soit : premiers secours.

Il ne peut constituer un traitement de fond. Si vous êtes atteint d'une profonde fatigue, de pertes de mémoire importantes ou de maux de tête fréquents, etc ... Vous devez consulter un médecin.

Vous ne devez pas utiliser le JI-JO dans les cas suivants :

- Traiter une maladie chronique ou persistante.
- Dans les 4 heures qui suivent l'absorption de médicaments ou drogues.
- Dans la 1/2 heure qui suit un gros repas, un effort physique intense, un bain chaud.
- Si vous êtes sous traitement médical.
- Si vous êtes sujet aux hémorragies internes provoquées par une stimulation externe, dans le cas de purpura, hémophilie, ulcère, anévrisme.
- Si vous souffrez de troubles cardiaques ou de maladie tissu-cellulaire (arthrite chronique, cancer, cataracte, tumeur, varices).
- Chez les femmes enceintes.
- Si le point JI-JO se trouve sous une cicatrice, verrue, grain de beauté ou une région enflée ou enflammée.

Le JI-JO s'adresse aux gens bien portants. Il permet seulement de procurer un soulagement temporaire.

Un symptôme est souvent le signe d'un problème médical sous-jacent ; si le symptôme que vous essayez de traiter persiste, consultez votre médecin.

Enfin, une stimulation excessive des points indiqués peut finir par être nuisible. Ce n'est pas parce que vous stimulerez 10 fois par jour les points relatifs à la mémoire que vous aurez 10 fois plus de mémoire. Il est possible de stimuler 2 à 4 fois par jour les mêmes points pendant 2 à 3 jours selon les nécessités mais cela ne doit pas durer plus longtemps.

2, COMMENT PROCEDER

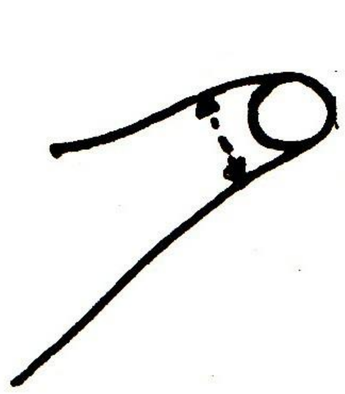
1/ Repérer le point exact de pression correspondant à l'effet souhaité.

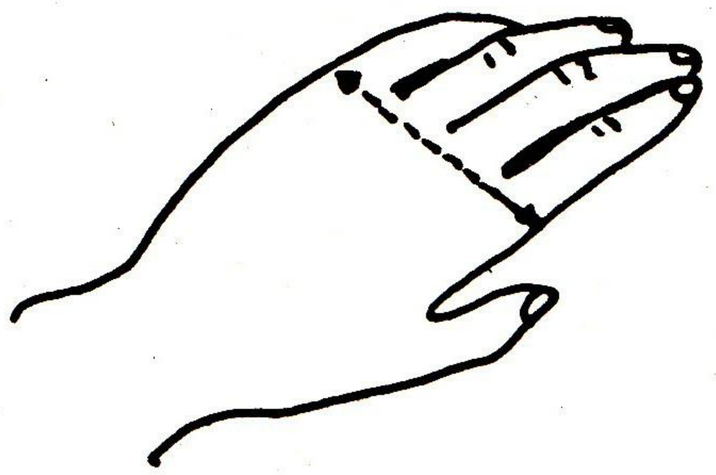
2/ Effectuer la stimulation.

1/ COMMENT REPERER AVEC PRECISION LE POINT JI-JO

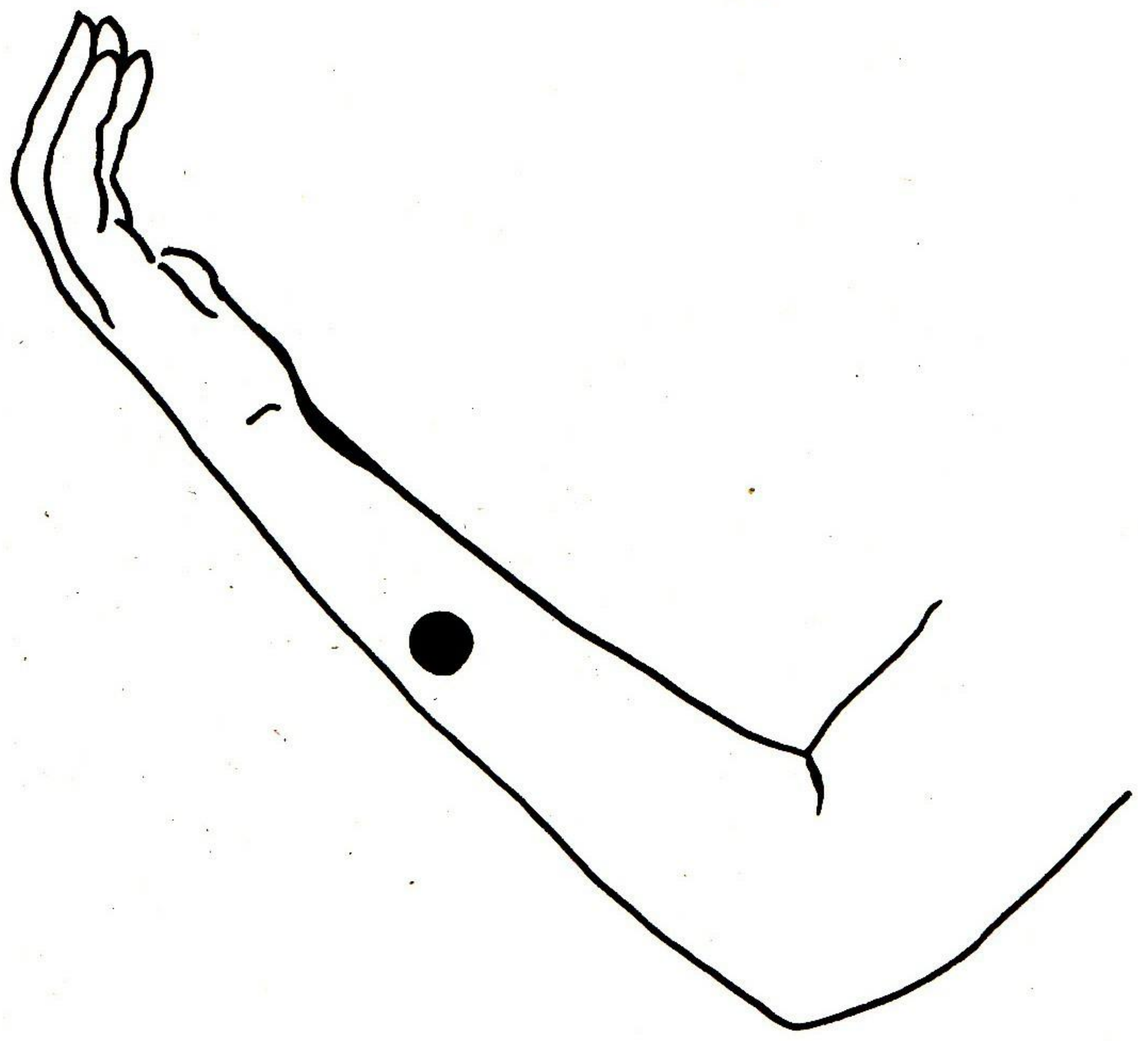
Chaque emplacement peut varier légèrement d'un individu à un autre.

Les unités de mesure pour repérer les points sont la largeur de la main et la largeur du pouce selon les figures ci-dessous :

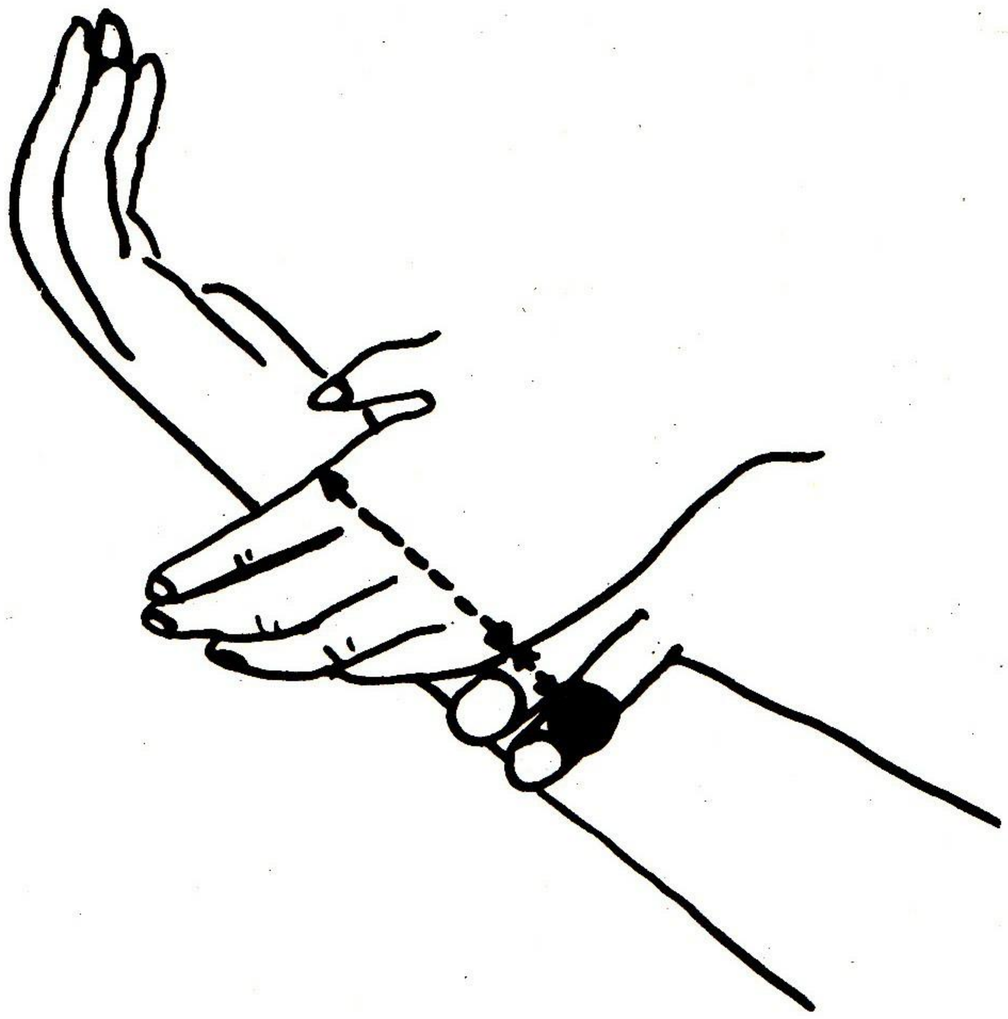




Par exemple, le point n° 77 se trouve sur le bord interne du bras, à une largeur de main et deux largeurs de pouce sous le pli de flexion du poignet (en direction du coude) dans l'axe de l'auriculaire.



Pour le trouver, placez votre main sur le pli de flexion du poignet, repérez mentalement la ligne qui délimite votre main, placez le bord de votre pouce sur cette ligne, repérez mentalement la ligne qui délimite votre pouce puis placez le bord de votre pouce sur cette ligne.



<u>La plupart des points possèdent leur symétrique de l'autre moitié du corps</u>.

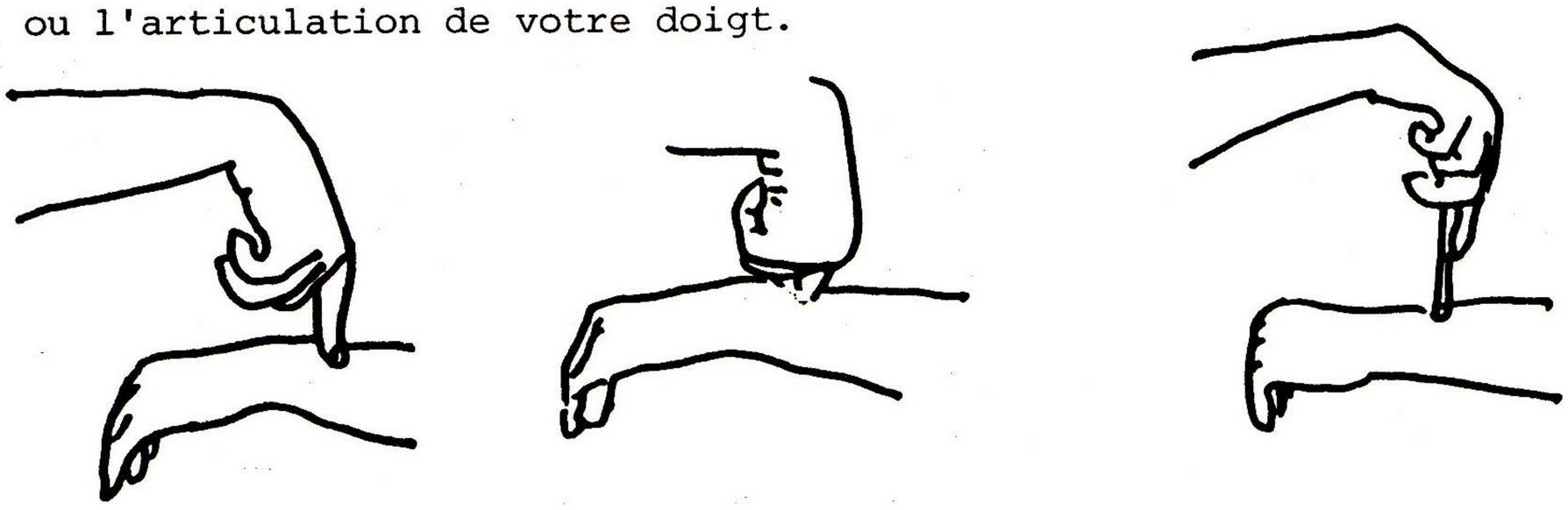
Ainsi, le point 77 de notre exemple se trouve sur le bras droit et le bras gauche. On devra toujours stimuler les 2 points.

Si vous voulez utiliser le JI-JO sur quelqu'un d'autre, vous devez vous servir de son pouce et de sa main comme unité de mesure sur son corps.

L'emplacement des points peut varier légèrement d'un individu à un autre. Aussi, l'emplacement indiqué correspond plus à une région qu'à un endroit précis. Pour trouver le point JI-JO avec précision, vous devrez explorer la région indiquée jusqu'à ce que vous sentiez un élancement, un endroit particulièrement sensible. N'hésitez pas à effectuer une forte pression en appuyant avec le bout du doigt.

COMMENT STIMULER UN POINT JI-JO

Massez le point JI-JO dans le sens des aiguilles d'une montre. Massez le rapidement et en profondeur avec le bout du doigt en effectuant une forte pression (10 kilos environ). Cette stimulation doit durer 15 à 20 secondes. Immédiatement après, repétez la même opération sur le point symétrique. Ne faites pas de stimulation avec les ongles longs. Vous pouvez utiliser le bout d'un crayon (non pointu) ou l'articulation de votre doigt.



La pression sur le point doit être forte mais ne doit pas provoquer un bleu.

Il est recommandé de se relaxer quelques instants avant de commencer la stimulation des points JI-JO.

N'oubliez pas que chaque point possède son symétrique exactement au même endroit sur l'autre moitié du corps. Vous devez toujours stimuler les 2 points l'un après l'autre. Vous pouvez commencer indifféremment par le point droit ou gauche.

3 APPLICATIONS PRATIQUES

L'application du JI-JO est très vaste, il peut soulager un grand nombre de troubles voire de maladies mais dans ce cas il doit être exclusivement pratiqué par un spécialiste.

Dans le présent chapitre, nous nous sommes limités à ce qui peut intéresser l'étudiant dans sa vie de tous les jours, en voici la liste :

- Angoisse - Calme et tranquilité - Energie - Epuisement - Fatigue -
- Maux de tête - Mémoire - Nervosité - Sommeil - Trac - Vitalité.

POUR CHACUNE DE CES APPLICATIONS, NOUS INDIQUONS PLUSIEURS POINTS JI-JO. DES QUE LA STIMULATION DE L'UN D'EUX PRODUIT L'EFFET DESIRE, IL EST ABSOLUMENT INUTILE DE STIMULER LES AUTRES.

Angoisse : Appréhension justifiée ou injustifiée d'un événement ou d'une situation à venir. Elle se traduit généralement par une difficulté à respirer avec une sensation de poids ou de noeud au creux de l'estomac, elle peut s'accompagner de pâleur du visage et de refroidissement des extrémités.

Les points à stimuler sont les suivants :

15 (surtout en cas de trac), 69, 71.

Calme et tranquilité : (Cf. également angoisse et nervosité). Points à utiliser en cas de nervosité mineure non liée à de graves problèmes.

Les points à stimuler sont les suivants : 13 et 17.

Energie : Toute insuffisance ou excès exige un changement de régime, de style de vie, d'activité et/ou de traitement.

Une légère stimulation peut vous apporter temporairement un regain d'énergie. Une stimulation rapide peut vous permettre de diminuer votre trop plein d'énergie.

Stimuler les points suivants : 6, 9, 69, 97.

Epuisement : (Cf. fatigue)

L'épuisement résulte d'efforts physiques ou mentaux prolongés ou trop importants. Il se caractérise généralement par une apathie totale, une grande faiblesse, des vertiges etc...

Stimuler les points suivants : 21, 38, 97.

Fatigue : (Cf. énergie, épuisement, vitalité).
Moins grave que l'épuisement, elle se manifeste par une perte importante de vitalité, de dynamisme et par une lassitude plus ou moins grande.

Elle est le résultat d'un excès de travail physique ou intellectuel.
La fatigue altère les facultés de perception sensorielle, l'attention et la mémoire.

Elle doit être traitée dès son apparition afin d'éviter l'accumulation qui pourrait devenir très nocive.

Les points à stimuler sont les suivants : 9, 21, 97.

Maux de tête : Ils peuvent être le résultat de multiples problèmes et maladies. S'ils persistent, consulter votre médecin. Chez les étudiants, ils peuvent aussi être causés par une mauvaise vue ignorée ou un éclairage défectueux pour la lecture.

Les points à stimuler sont les suivants : 1, 4, 9, 10, 13, (15 maux dus à l'angoisse), 38, 64, 68, (69 si douleur dans le haut du crâne), 75, (87 si fatigue mentale), 98, 99.

Mémoire : Les troubles de mémoire peuvent être dus à la fatigue intellectuelle et/ou à des problèmes divers (angoisse, appréhension, carence alimentaire, utilisation de drogues diverses etc...).

Toute perte soudaine de mémoire peut cacher un problème grave, consultez très rapidement un médecin.

Les points à stimuler sont les suivants : 1, 10, 78.

Nervosité : Elle se caractérise par une conduite impulsive et irrationnelle, une suractivité inutile, un manque d'équilibre et de calme mental.

Les points à stimuler sont les suivants : 13, 17. Et aussi, massez les mains surtout autour des poignets.

Sommeil : Un besoin de sommeil peut-être simplement dû à la fatigue, dans ce cas le repos est la meilleure thérapeutique.

Par contre un besoin excessif de sommeil est très souvent le symptôme d'un problème psychologique et/ou d'un régime alimentaire non approprié.

Les points à stimuler sont les suivants : 64, 68, 97.

Trac : Cf. angoisse, nervosité.

Vitalité : (Cf énergie)
Elle représente l'expression naturelle de la vie, l'énergie agressive (prise ici dans le sens d'aller de l'avant), la détermination, la résistance et le pouvoir de volonté.

Les points à stimuler sont les suivants : 65, 108.

Nous vous rappelons qu'il est inutile de stimuler tous les points indiqués pour obtenir le résultat désiré.
Stimulez le premier point indiqué ainsi que le point symétrique, si vous obtenez l'effet désiré arrêtez, ne stimulez pas les autres points.

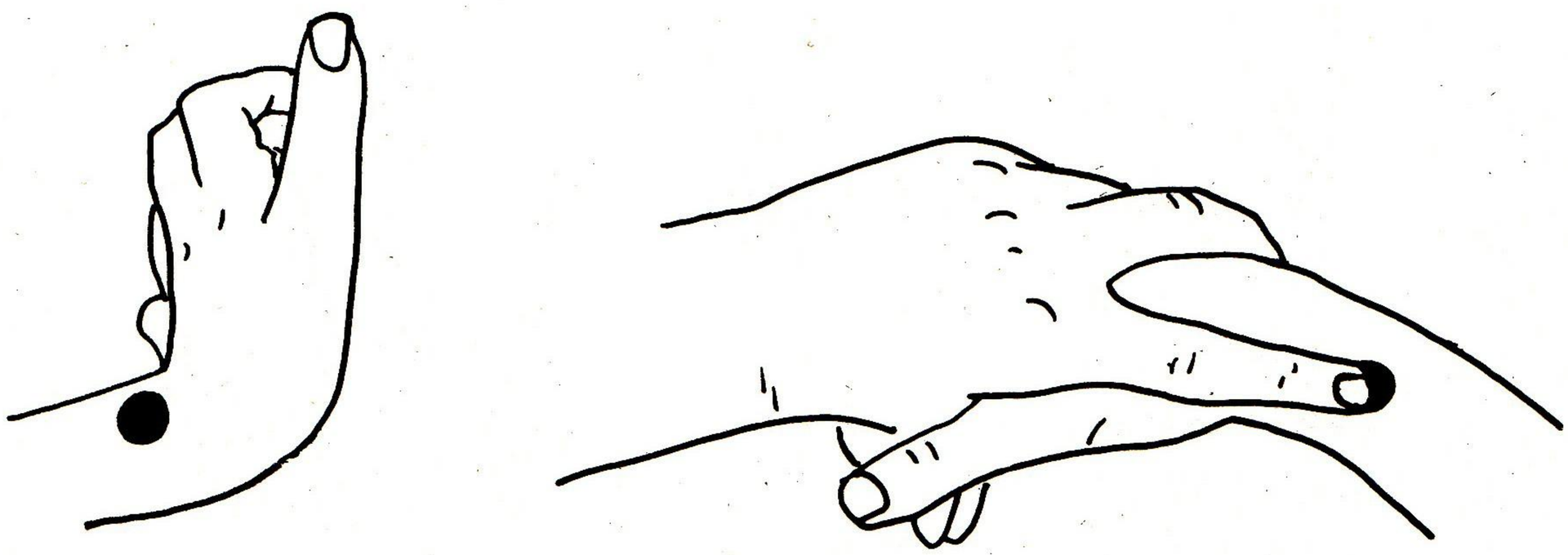
4 ILLUSTRATIONS DES POINTS JI-JO

POINT N° 1

Maux de tête - Mémoire

Partant du pli de flexion du poignet, le point se trouve à 1 largeur 1/2 de pouce au-dessus.

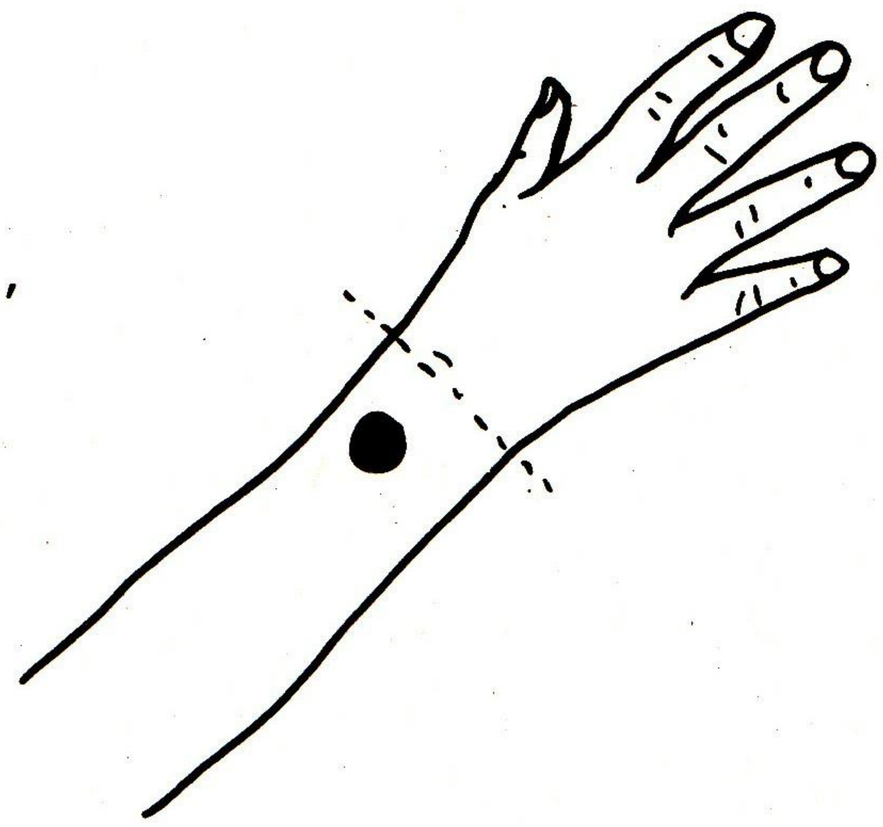
Pour le trouver, vous pouvez pratiquer comme sur le schéma ; le point se trouve sous le bout de votre index dans un petit creux.



POINT N° 4

Maux de tête

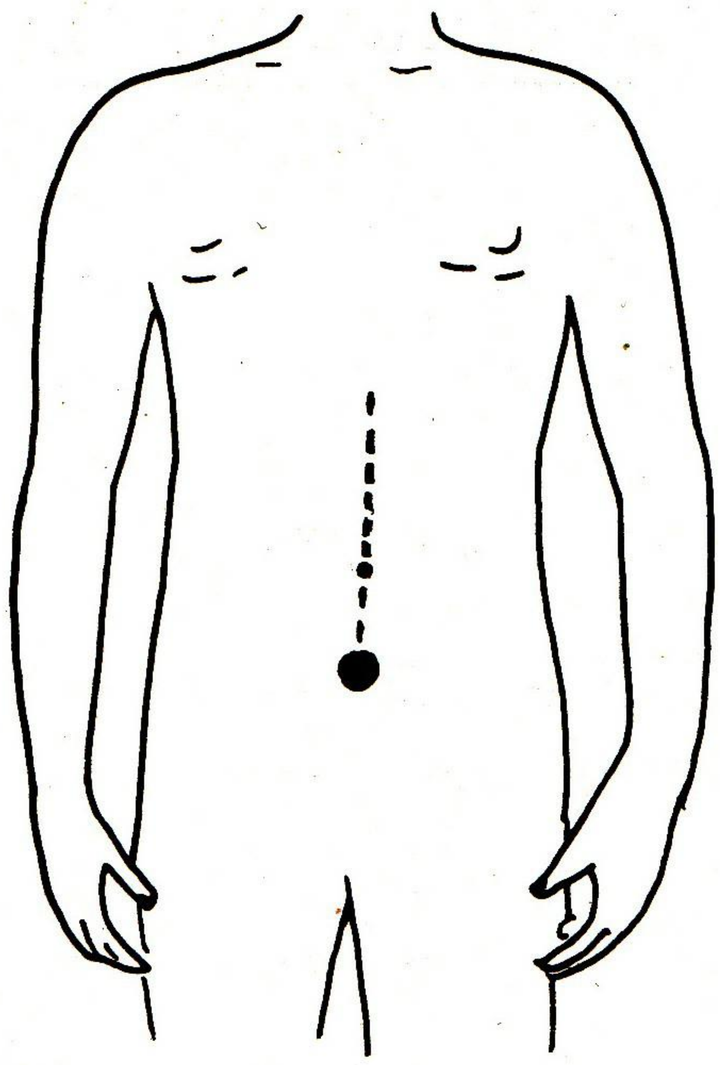
Partant du pli de flexion du poignet, le point se trouve sur le dos de l'avant-bras à 2 largeurs de pouce au-dessus, dans l'axe du médius.



POINT N° 6

Energie

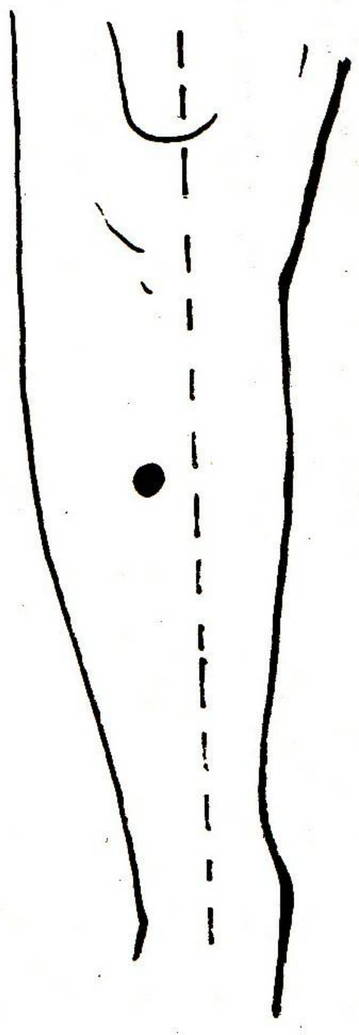
Dans l'axe vertical du nombril à une largeur de main sous ce dernier.



POINT N° 9

Energie, fatigue, Maux de tête

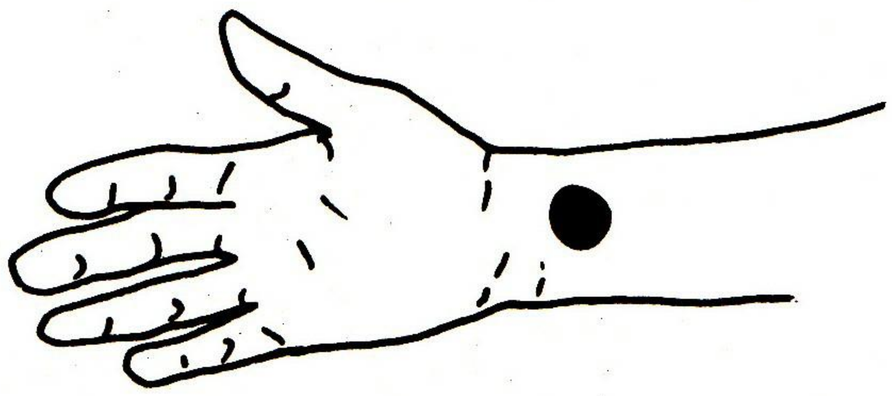
Dans l'axe rotule-cheville, à une largeur de main sous la rotule puis à une largeur de pouce vers l'extérieur de la jambe. Dans le creux formé par le tibia.



POINT N° 10

Maux de tête, mémoire

Sur la face intérieure de l'avant-bras, dans l'axe du médius, à 2 largeurs de pouce au-dessus du pli de flexion du poignet.

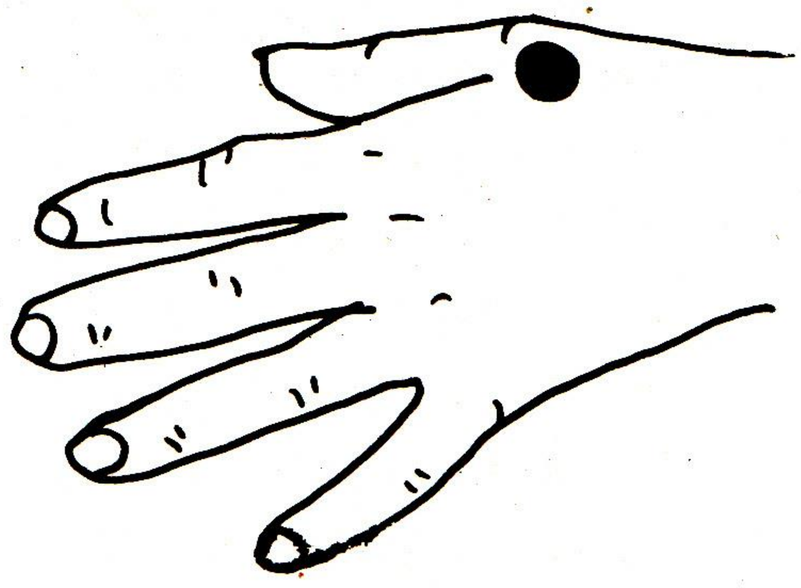


POINT N° 13

Maux de tête, calme et tranquilité,

Nervosité (dans ce dernier cas, stimuler en plus le point n° 17).

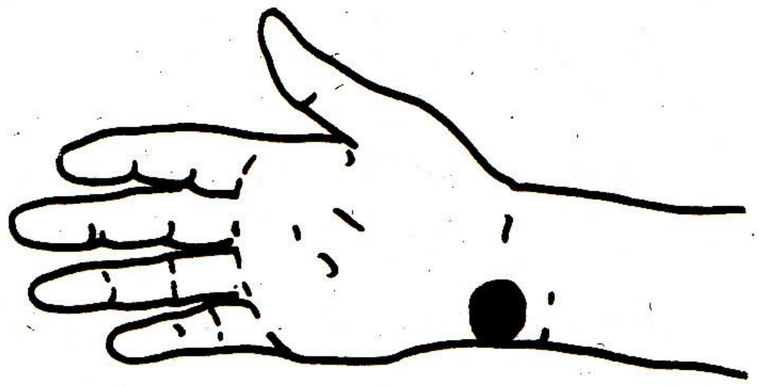
Serrez le pouce et l'index,
placez votre doigt au sommet
du bourrelet de chair, détendez
la main en laissant votre doigt
sur l'emplacement.



POINT N° 15

Angoisse, maux de tête

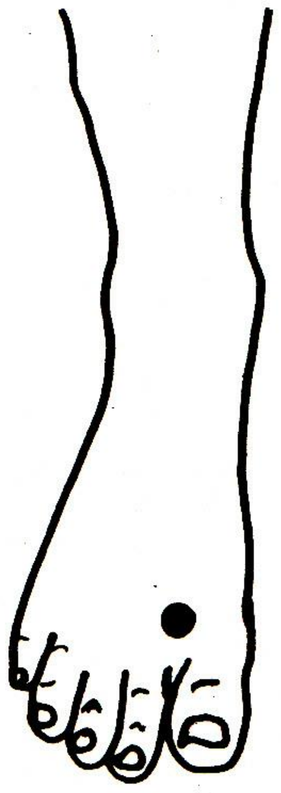
Sur la face interne du poignet.
Dans l'axe de l'auriculaire,
dans le pli de flexion du poignet.



POINT N° 17

Calme, Nervosité

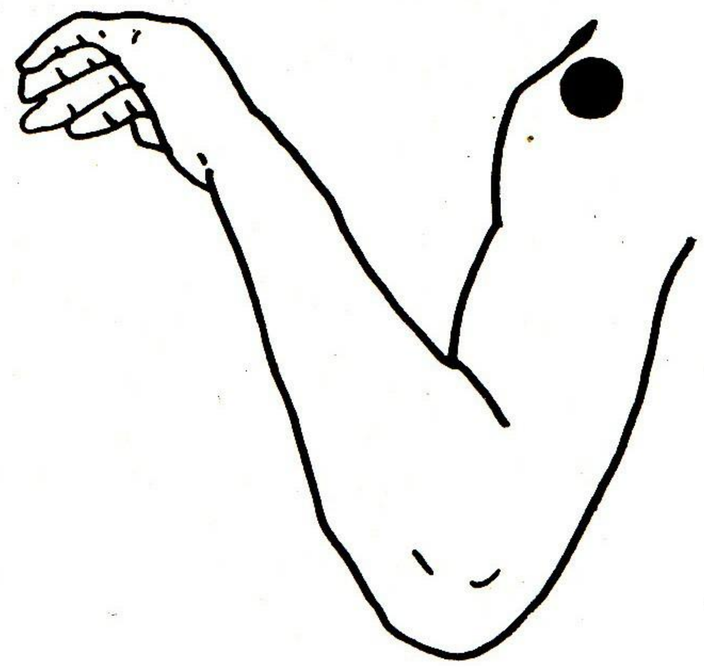
Sur le pied, dans l'axe de la
séparation entre le gros orteil et
le second orteil à 2 largeurs de
pouce au-dessus.



POINT N° 21

Epuisement et fatigue physique

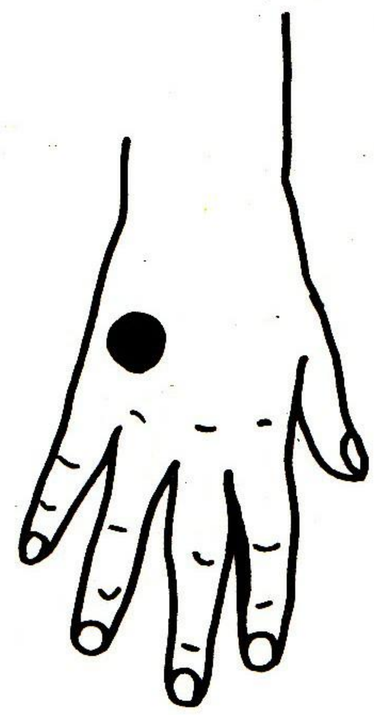
Sur le sommet des épaules, levez le bras un peu au-dessus du niveau de l'épaule et placez votre doigt dans le creux ainsi formé qui se trouve le plus en avant. Laissez-y votre doigt, abaissez le bras et commencez la stimulation.



POINT N° 38

Maux de tête, épuisement physique

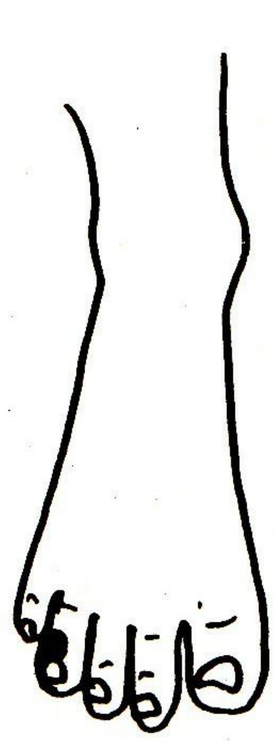
Sur le dos de la main, dans l'axe de séparation entre l'auriculaire et l'annulaire à 1 largeur 1/2 de pouce au-dessus.



POINT N° 64

Maux de tête, sommeil

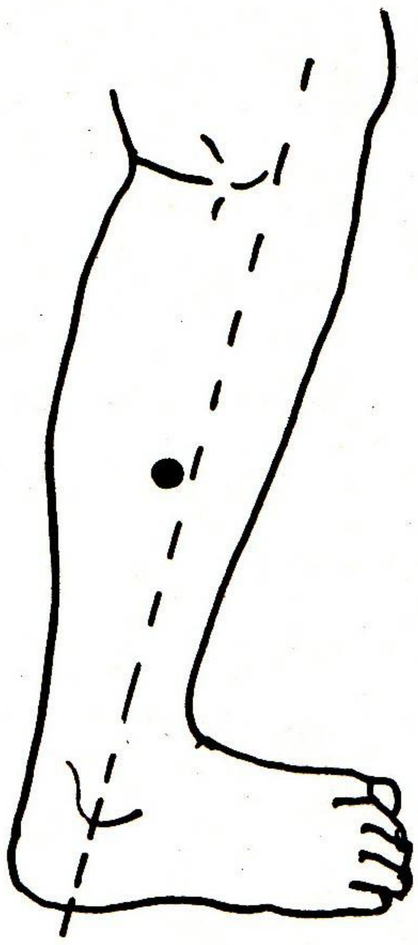
Sur le 4ème orteil, immédiatement après l'ongle légèrement vers l'extérieur.



POINT N° 65

Vitalité

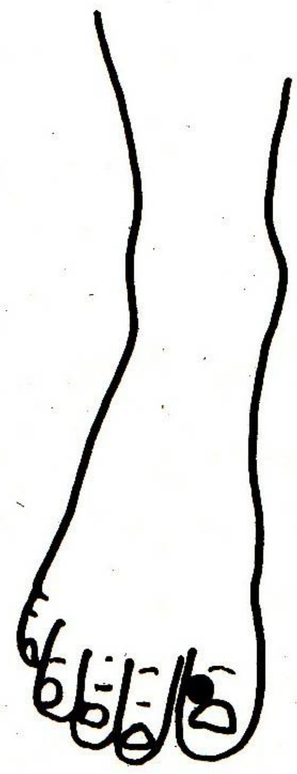
Sur le bord extérieur de la jambe à 2 largeurs de main et 1 largeur de pouce au-dessus du sommet de l'os de la cheville et légèrement en retrait d'un axe vertical qui partirait de la cheville.



POINT N° 68

Sommeil, maux de tête

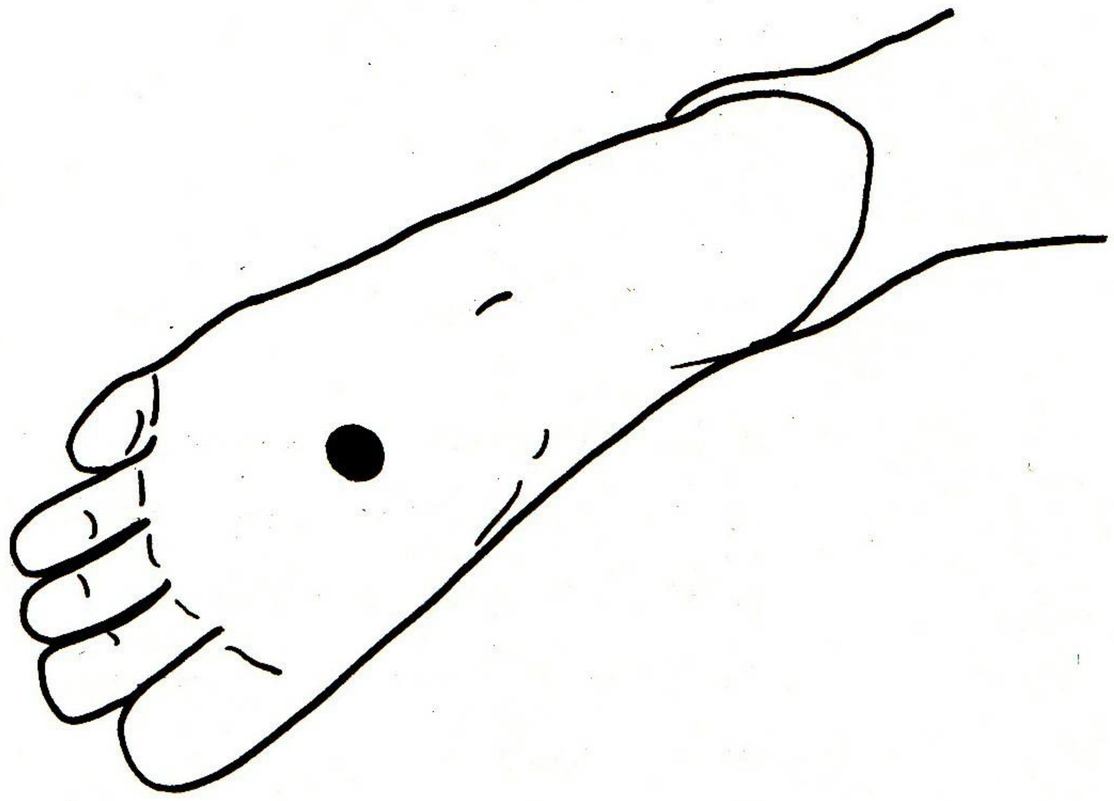
Sur le gros orteil. Juste au-dessus du coin intérieur de l'ongle.



POINT N° 69

Angoisse, maux de tête, énergie

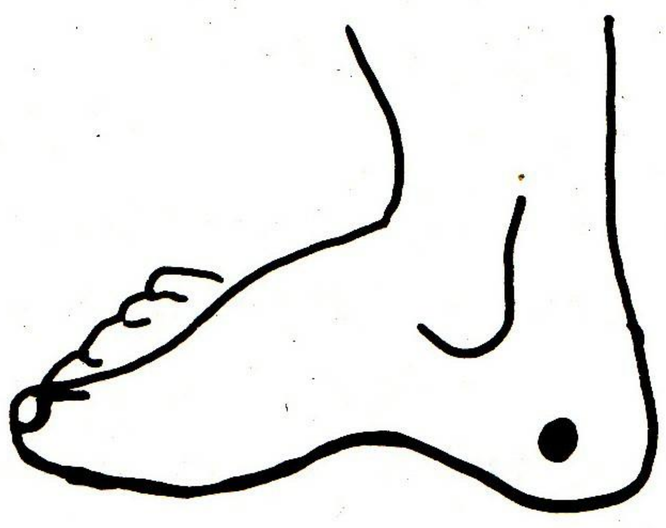
Sur la plante du pied. Au centre du début de la voûte plantaire.



POINT N° 71

Angoisse

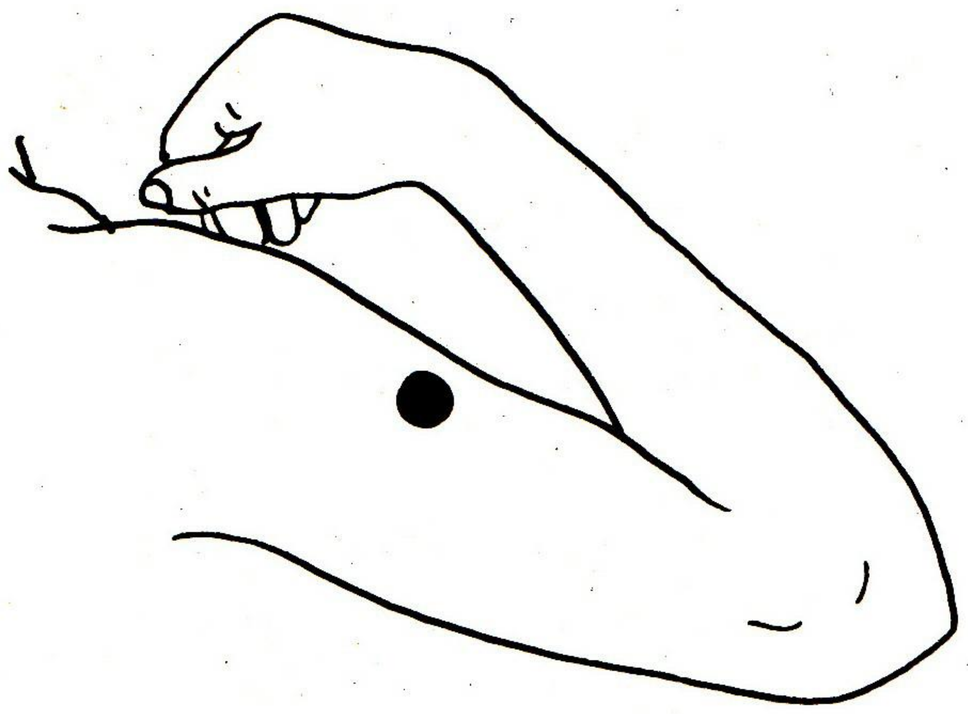
Sur le côté interne du pied.
Sur un axe qui part du sommet
de l'os de la cheville et qui
va jusqu'à l'extrémité du talon.
A 2 largeurs de pouce de
l'extrémité du talon.



POINT N° 78

Mémoire

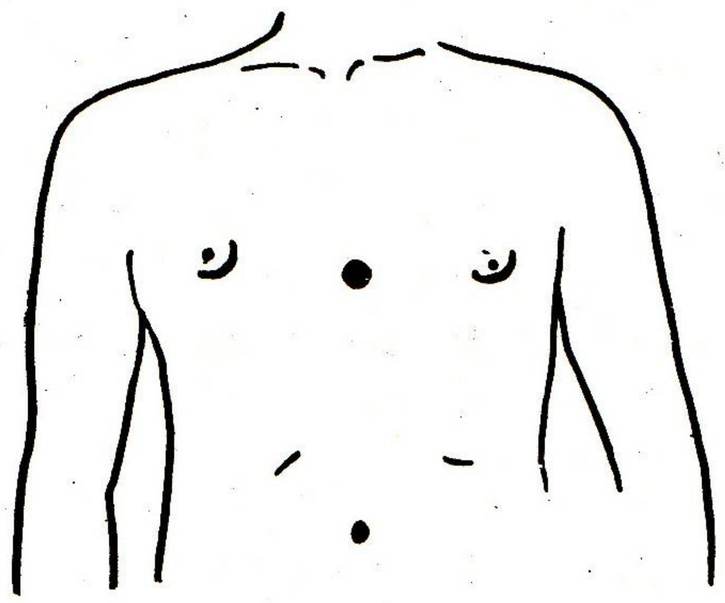
Sur la face extérieure du
bras à 2 largeurs de main en-
dessous du sommet de l'épaule.



POINT N° 97

Fatigue, énergie, épuisement, sommeil

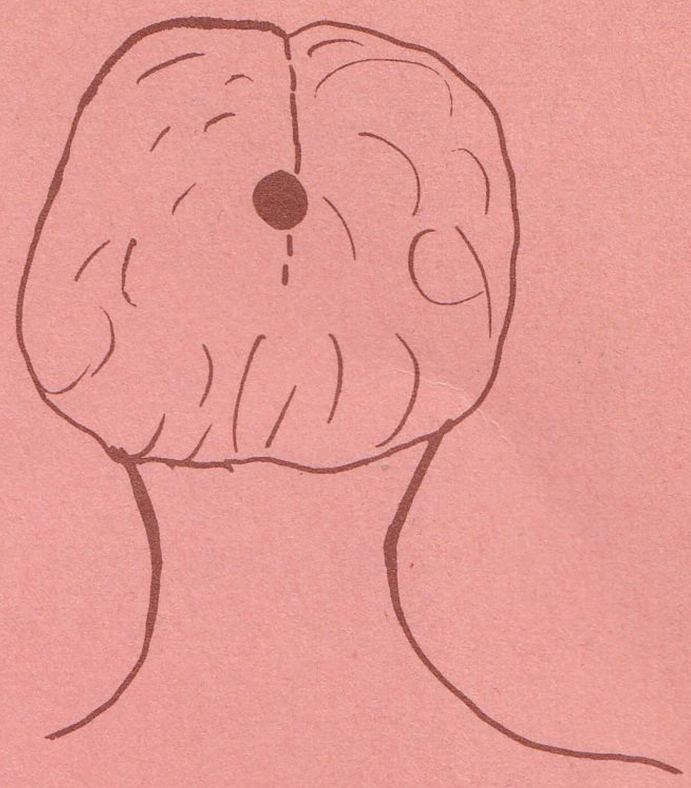
A la hauteur des mamelons, au centre
du sternum. Pour les femmes, il est
préférable de mesurer en partant de
la base du cou, à 2 largeurs de main
en-dessous.



POINT N° 108

Vitalité

Derrière le crâne.
A une largeur de main au-dessus
de la base du crâne dans l'axe
du sommet des oreilles.



VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE XVI

APPRENEZ LE JI-JO
L'ACUPONCTURE MANUELLE

- RESPECTEZ LES PRECAUTIONS D'UTILISATION
- REPEREZ LE POINT JI-JO CORRESPONDANT A L'EFFET SOUHAITE
- EFFECTUEZ LA STIMULATION EN MASSANT LE POINT DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE
- MASSEZ RAPIDEMENT ET EN PROFONDEUR
- REPETEZ LA MEME OPERATION <u>IMMEDIATEMENT APRES</u> SUR LE POINT SYMETRIQUE
- PLUSIEURS POINTS JI-JO SONT INDIQUÉS POUR UNE MEME APPLICATION, DES QUE LA STIMULATION DE L'UN D'EUX PRODUIT L'EFFET DESIRÉ, IL EST INUTILE DE STIMULER LES AUTRES
- APPRENEZ <u>PAR COEUR</u> L'EMPLACEMENT DES POINTS CORRESPONDANT AUX MAUX DE TETE, MEMOIRE ET TRAC. ILS POURRONT VOUS SERVIR PENDANT VOTRE EXAMEN.

CHAPITRE XVII

PLAN D'ACTION POUR RÉUSSIR

Pour chacune des matières de votre examen, procurez-vous les sujets proposés les années précédentes et entrainez-vous. Mais surtout, n'achetez pas les corrigés. Immanquablement vous les consulteriez à la première grosse difficulté, ce qui est la pire chose à faire.

Si vous étiez réellement à l'examen, vous n'auriez pas de corrigé et vous seriez pourtant bien obligé de trouver la solution. Alors, agissez de même.

Il est recommandé de commencer à réviser environ 1 mois 1/2 avant l'examen.

Etablissez un plan de travail précis qui tiendra compte du temps dont vous disposez.

Variez les sujets, ne consacrez pas une semaine entière à réviser les maths puis une autre semaine l'histoire, vous vous fatigueriez plus vite en mémorisant moins bien.

Bien entendu, pendant cette révision appliquez tous les conseils contenus dans la méthode C.E.R.E.P. Ne confondez pas révision et étude, vous n'avez plus le temps d'entrer dans les détails.

LE CERVEAU COLLECTIF

Il y a plus de choses dans plusieurs têtes que dans une seule. Vous pourriez exploiter cette évidence en constituant avec des amis sérieux un groupe de révision. Vous pourriez, par exemple, décider de vous réunir 1 ou 3 heures par semaine pour travailler et échanger vos connaissances sur un thème précis.

Dans ce cas, vous devrez avertir vos amis au moins une semaine à l'avance du sujet qui sera traité afin que chacun d'eux et vous-même ayez le temps de vous documenter.

Cette façon de procéder est <u>très enrichissante</u> à condition :

- que les 2 ou 3 heures de travail soient EXCLUSIVEMENT consacrées au sujet choisi.
- que vous ne soyez pas plus de 4 personnes.
- que chacune d'elles ait <u>réellement</u> envie de travailler SERIEUSEMENT.

Vous profiterez de cette situation pour organiser entre-vous un examen blanc à partir des sujets des années précédentes. Cet examen blanc devra se passer <u>strictement</u> dans les mêmes conditions que le réel.

2 SEMAINES AVANT

Souvenez-vous que le corps et l'esprit ne font qu'un. Si vous avez étudié pour votre examen, il vous faut également être en très bonne condition physique.

- Révisez le chapitre II
- Faites au moins 3 séances par semaine de Relaxation Dirigée (chapitre XI) ou de Dynamique Mentale (chapitre XIII) jusqu'à la date de votre examen.
- Révisez toute la méthode C.E.R.E.P.
- Si vous en éprouvez le besoin, vous pouvez faire une mini-cure d'infusion pour favoriser votre mémoire.

Pendant les 10 jours précédents votre examen, prenez 3 tasses d'infusion de mélisse :

- Mettre 15 grammes de sommités fleuries (1) et de feuilles dans 1/2 litre d'eau bouillante. Enlever du feu, laisser infuser 10 minutes et filtrer.

OU :

Infusion de romarin :

- Mettre 15 grammes de sommités fleuries (1) dans 1/2 litre d'eau bouillante. Enlever du feu, laisser infuser 10 minutes et filtrer.

Ne pas préparer les infusions trop longtemps à l'avance, au maximum 2 jours et encore à condition qu'elles soient conservées dans un bocal hermétique et non métallique..

1 cuillère à soupe = environ 5 grammes.

Vous pouvez vous procurer ces plantes chez un herboriste, un pharmacien spécialisé ou dans un magasin de diététique.

RESPECTEZ CES INDICATIONS, UN ABUS EST TOUJOURS NUISIBLE, MEME AVEC DES PLANTES.

(1) Sommités fleuries : Partie supérieure d'une plante où sont concentrées les fleurs avec parfois quelques petites feuilles.

1 SEMAINE AVANT

- Appliquez les conseils alimentaires du chapitre III.
- Chaque matin, pratiquez quelques respirations profondes (chapitre XV).
- Faites le plus souvent possible l'exercice de marche et respiration contrôlée (chapitre XV).
- Ne travaillez pas trop, sachez vous arrêter et vous reposer.

  Utilisez tous les moyens à votre disposition dans la méthode C.E.R.E.P. pour effacer la fatigue et être en pleine forme (Relaxation, mouvements, DO-IN, JI-JO, respiration).
- Révisez les points JI-JO.

2 JOURS AVANT

- Réduisez votre quantité de travail.
- Continuez de respecter nos conseils alimentaires.
- Continuez votre mini-cure de tisane.
- Faites 2 séances de relaxation dans la journée.

LA VEILLE

- Il n'est plus temps de réviser, cessez toutes activités.
- Isolez-vous, allez vous promener (seul (e) de préférence).
- Faites au moins 15 minutes de marche et respiration contrôlée.
- Pratiquez une séance de Relaxation Dirigée d'au moins 20 minutes.
- Le soir, prenez un repas léger afin de passer une bonne nuit. Si vous le désirez, vous pouvez faire suivre votre repas d'une infusion de tilleul ou autres plantes indiquées sous la rubrique "Sommeil" du chapitre III.
- Evidemment, évitez l'absorption d'alcool ou de laxatifs qui pourraient avoir un effet catastrophique.
- Evitez de vous coucher tard, mais il n'est pas nécessaire de vous coucher beaucoup plus tôt qu'à l'ordinaire, cela perturberait vos habitudes et risquerait de vous empêcher de trouver rapidement le sommeil.
- Vous pouvez marquer au feutre l'emplacement des points JI-JO sur votre corps (mémoire, trac, énergie).
- Prévoyez une plaquette de chocolat ainsi qu'une petite boîte contenant des granulés de glycérophosphate de chaux. Vous pourrez en absorber un peu pendant votre examen.
- Vérifiez les horaires des trains (si vous devez l'emprunter).
- Enfin, mettez votre réveil à sonner 1/2 heure plus tôt que nécessaire (il serait souhaitable d'avoir 2 réveils plutôt qu'un seul).

LE JOUR J

LE MATIN

- Comme prévu, vous vous levez 1/2 heure plus tôt que nécessaire afin de vous préparer sans énervement ni précipitation et favoriser ainsi dès le début de la journée un climat de détente.
- Pratiquez quelques respirations profondes.
- Faites une courte séance de relaxation (10 minutes) (attention à ne pas vous rendormir).
- Prenez un petit déjeuner complet.
- Pensez à prendre votre montre et à la mettre à l'heure.
- Arrivez au centre d'examen au moins 30 minutes à l'avance. Nous allons mettre à profit cette 1/2 heure.

Vous serez évidemment convoqué en même temps que beaucoup d'autres candidats. Ces personnes qui attendent sont généralement tendues (même si elles ne le laissent pas paraître). Or, rester au milieu de gens tendus, énervés, voire anxieux, est le meilleur moyen pour devenir soi-même tendu, énervé et anxieux. Car la tension et l'angoisse (même légères) se transmettent avec une grande facilité d'une personne à une autre. Et ce, même si vous ne leur adressez pas la parole, car le simple fait de voir des gens danser, sans cesse, d'une jambe sur l'autre, mâcher nerveusement un chewing-gum, regarder leur montre à chaque instant etc... suffit à mettre une personne calme et détendue dans le même état d'énervement.

Mettez à profit le temps dont vous disposez pour vous détendre.

Voici comment :

Faites l'exercice de "marche et respiration contrôlée" (chapitre XV) pendant 10 à 15 minutes. Puis en revenant sur les lieux de l'examen, réservez-vous quelques minutes pour flâner, observer le paysage, les maisons qui vous entourent et SOURIEZ (intérieurement au moins).

Une fois dans le centre d'examen, pendant l'attente, faites quelques respirations profondes.

PENDANT L'EXAMEN

- Ayez de l'ordre
  - Mettez votre montre à l'heure de la pendule de la salle.
  - Commencez tout de suite par mettre vos coordonnées sur la copie.
  - Lisez chacun des sujets plusieurs fois.
  - Lorsque vous avez choisi un sujet, n'en changez plus.
  - Appliquez-vous à produire un brouillon soigné et bien lisible. Ainsi vous ne risquerez pas d'erreurs en le recopiant et vous gagnerez un temps précieux.
  - Rendez une copie impeccable et très claire (cela a beaucoup plus d'importance qu'on ne le croit.)

A L'ORAL

- Respectez la même préparation.

- Ne vous faites pas une idée fausse de l'examinateur. Il n'est pas là pour vous recaler mais pour vérifier les connaissances que vous êtes censé posséder compte-tenu du niveau de vos études.
  Il n'a aucun intérêt particulier à vous voir échouer.

- Présentez-vous à lui normalement vêtu sans négligence ni élégance affectée.

- Pas de tenue agressive (mesdemoiselles) ni de regard planté dans celui de l'examinateur ou autres agissements et comportements qui indisposent.
  L'examinateur n'est pas un "petit garçon" qu'il est facile de tromper.

- Parlez d'une voix normale, suffisamment forte pour que l'on distingue normalement ce que vous dites.

- Soyez diplomate et courtois (sans être servile).

SACHEZ COMPTER

Cette méthode n'a qu'un seul objectif : votre réussite. Elle ne contient que des conseils ou principes simples, pratiques et surtout efficaces. Mais il est bien évident que vous n'êtes pas obligé de tous les appliquer. Si par exemple, vous n'êtes pas très émotif, il n'est pas utile de pratiquer la "Désensibilisation". Si vous n'avez aucune difficulté à vous concentrer pour étudier, il est inutile d'appliquer la "Méthode du Dr VITTOZ". Ainsi, vous devez choisir ce qui sera pour vous le plus profitable.

Par contre, la plupart des autres techniques indiquées sont à utiliser par tous.

Si vous pensez que cela n'est pas vraiment indispensable, que vous ne trouverez pas le temps ... *Pensez à ce qui suit et faites le compte*.

Si vous échouez, combien de temps supplémentaire vous faudra-t-il pour tout recommencer ?

CONSERVEZ SOIGNEUSEMENT LA METHODE C.E.R.E.P.

Les techniques que vous avez découvertes et apprises grâce à la méthode C.E.R.E.P. vous seront très utiles après vos études dans votre métier.

UNE RÈGLE D'OR

Dans 1 ans ou dans 5 ans, vous serez content de la retrouver.

Parcequ'étudier ne s'arrête pas au premier jour de votre vie professionnelle, vous continuerez d'exploiter cette méthode et vous disposerez dans ce domaine d'une avance certaine.

Vous saurez par exemple :

- Vous concentrer et mobiliser toutes vos facultés sur un travail.
- Retenir une conférence ou une conversation sans prendre de notes.
- Retenir facilement un texte ou des chiffres.
- Etre au courant de tout en lisant deux fois plus en 2 fois moins de temps.
- Organiser votre travail efficacement.
- Vous motiver et motiver les autres pour ce que vous voulez.
- Vous recharger rapidement d'énergie.
- Retenir un texte par coeur pour une conférence.
- Etc... Etc...

Autant d'atouts et de qualités appréciés qui vous serviront.

Le but du C.E.R.E.P. est de chercher, analyser, expérimenter et diffuser des techniques, moyens ou méthodes qui permettent à l'homme de mieux vivre, de s'épanouir et d'atteindre les objectifs qu'il s'est fixés.

VOUS VENEZ DE TERMINER L'ETUDE DE CETTE METHODE, NOUS SOMMES HEUREUX DE VOUS AVOIR ETE UTILES ET DE POUVOIR L'ETRE ENCORE DANS VOTRE FUTURE ACTIVITE. LE C.E.R.E.P. EST ET SERA TOUJOURS A VOTRE DISPOSITION POUR VOUS AIDER.

B I B L I O G R A P H I E

Si vous désirez aller plus loin dans certains domaines de cette méthode, voici quelques ouvrages qui pourront vous y aider :

- Lecture Rapide

de F. RICHAUDEAU, M. et F. GAUQUELIN
Editions RETZ, 2, Rue du Roule 75001 PARIS
Méthode complète et moderne résultant d'une expérience de plus de 15 ans dans ce domaine.

Très nombreux exercices progressifs.

- Une tête bien faite

de Tony BUZAN
Les Editions d'Organisation, 5, Rue Rousselet 75007 PARIS
Cet ouvrage traite de la lecture rapide, de la prise de notes, de la mémoire et expose une méthode d'apprentissage fonctionnelle.

- Etre plus efficace

de Patrice STERN. Les Editions d'Organisation.
Ce livre aborde de façon concrète : la créativité, la connaissance de soi, la gestion du temps, la lecture rapide, l'analyse des problèmes et la prise de décision. Il est à priori destiné aux cadres d'entreprises.

- Le Guide Pratique de la Sophrologie

Dr Y. DAVROU et J.C. MACQUET
Editions RETZ.
Toute une série d'exercices de relaxation qui visent à un équilibre de la santé mentale et physique ainsi qu'à un épanouissement de la personnalité.

- Aromathérapie

Traitement des maladies par les essences des plantes Dr Jean VALNET.
Editions MALOINE, Collection Livre de Poche
Ouvrage très complet et pratique pour celui qui désire aborder une autre forme de soins.

- <u>Manuel pratique de G-JO</u>
de Michael BLATE
Editions E.C.H.G. B.P. 9 27760 LA FERRIERE-SUR-RISLE
(Vente par correspondance).

Encyclopédie des gestes fondamentaux qui soulagent et qui guérissent.
La stimulation des points d'acuponcture avec les doigts est une approche thérapeutique différente et très intéressante.
Elle propose une auto-guérison, une prise en charge par l'individu lui-même. Elle donne la possibilité de soulager soi-même de nombreux maux.

TABLE DES MATIERES

CHAPITRE XII

LA RELAXOPEDIE OU COMMENT APPRENDRE LES YEUX FERMÉS ..... P. 2

La Relaxopédie ..... P. 5

Méthode pratique ..... P. 6

Déroulement d'une séance ..... P. 7

CHAPITRE XIII

POUR REUSSIR VOTRE EXAMEN :
UNE TECHNIQUE D'AVANT GARDE, LA DYNAMIQUE MENTALE ..... P. 10

Partez gagnant pour votre examen ..... P. 11

Qu'est-ce que la Dynamique Mentale ..... P. 11

Comment faire une séance de Dynamique Mentale ..... P. 17

Résumé d'une séance de Dynamique Mentale ..... P. 20

CHAPITRE XIV

SI VOUS ETES TRÈS EMOTIF :
LA DESENSIBILISATION ..... P. 24

Qu'est-ce que la désensibilisation ..... P. 26

Méthode de désensibilisation ..... P. 28

CHAPITRE XV

DES TRUCS FACILES ET MECONNUS ..... P. 37

La respiration et la mémoire ..... P. 39

La respiration et la fatigue ..... P. 40

La respiration et le contrôle de soi ..... P. 42

Exercices complémentaires ..... P. 44

Exercices de DO-IN ..... P. 47

CHAPITRE XVI

APPRENEZ LE JI-JO
L'ACUPONCTURE MANUELLE ..... P. 52

Qu'est-ce que le JI-JO ..... P. 53

Comment procéder ..... P. 55

Applications pratiques ..... P. 58

Illustrations des points JI-JO ..... P. 62

CHAPITRE XVII

PLAN D'ACTION POUR RÉUSSIR ..... P. 70

Le cerveau collectif ..... P. 71

2 semaines avant ..... P. 72

1 semaine avant ..... P. 74

La veille ..... P. 75

Le jour J ..... P. 76

Pendant l'examen ..... P. 77

UNE REGLE D'OR ..... P. 79